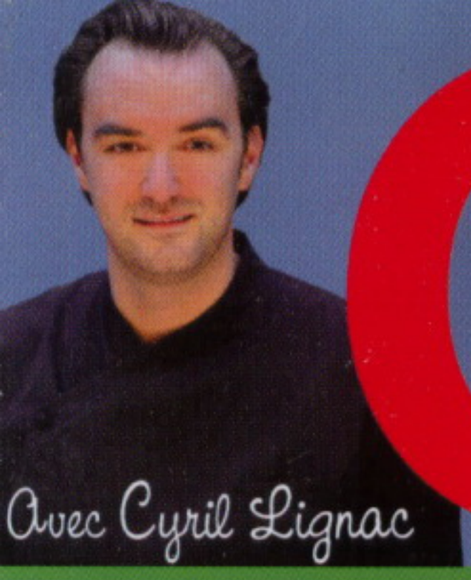


15 jours de cuisine SIMPLE et SAVOUREUSE

Gourmand

LÉGUMES GRILLÉS, PASTA, RISOTTO, PIZZA...

TIRAMISU, PANNA COTTA on craque !

La cuisine à l'italienne !

LE PLEIN DE RECETTES INÉDITES !

TOUR DE FRANCE DES TERROIRS

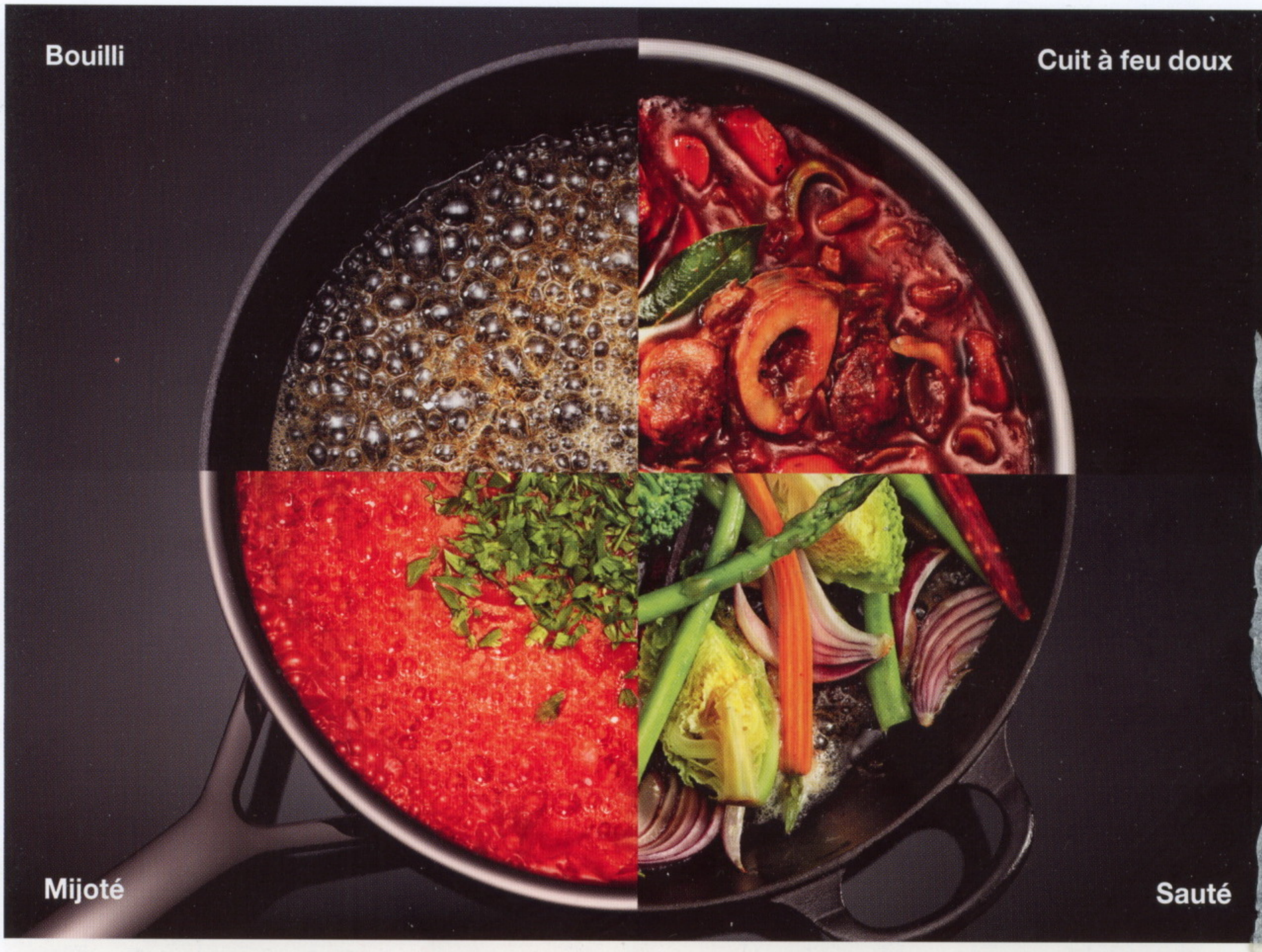
- 3e étape : DRÔME, ARDÈCHE et leurs 8 fiches recettes

15 IDÉES EXPRESS pour utiliser les restes de fromage

- Nos 15 jours de **menus** gourmands

QUI A INVENTÉ LES FRITES ? Françaises, belges ou made in USA, nos meilleures recettes

Du 18/04 au 02/05/2013
N° 265 2,85 €
3 264420 110085
Belgique 2,96 € - Luxembourg 2,88 €



Cuisinez de toutes les manières.

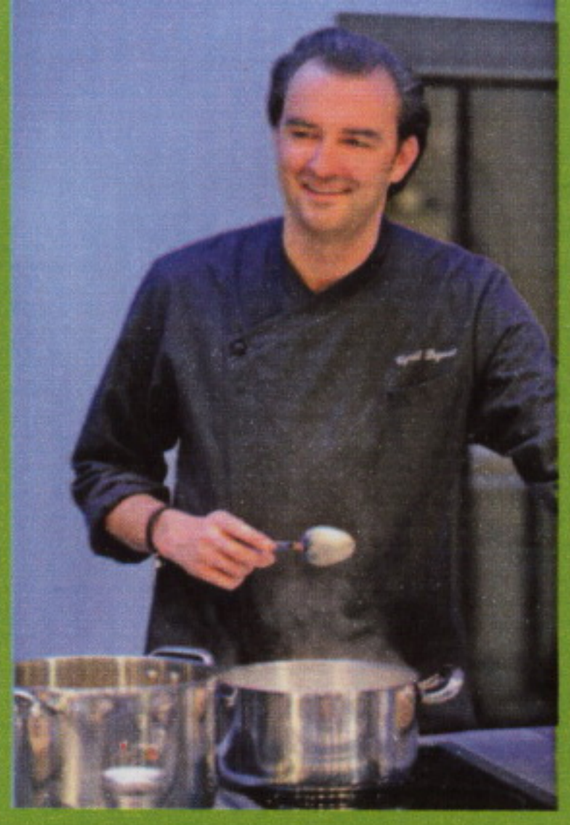
Cuire de toutes
les façons.

Chez Electrolux, nous concevons des appareils pour les plus grands chefs d'Europe depuis plus de 90 ans. A présent, cette technologie inspirée des professionnels de la cuisine est entre vos mains. La nouvelle table induction InfinitePure™ dispose de fonctions innovantes et d'une grande modularité. En plus de son design épuré qui sublime votre plan de travail, vous pouvez associer deux zones de cuisson, pour une surface de préparation plus large pour vos grandes casseroles. Cuisinez vos plats préférés, plus rapidement et à votre sauce.

Nouvelle gamme Inspiration d'Electrolux.
Explorez les possibilités.

electrolux.fr/inspirationrange

Electrolux



Cette quinzaine **notre chef** vous a concocté...

LA RECETTE DE LA ...

Poêlée de crevettes et asperges vertes

POUR 4 PERSONNES
- PRÉPARATION 20 MIN
- CUISSON 10 MIN

Le plus de Cyril Lignac

Pour cette préparation, je vous conseille d'utiliser deux sortes d'asperges: les blanches et les vertes. Cela apportera au plat une pointe d'amertume et un goût herbacé. Ne mettez pas trop de sauce soja et ajoutez à la fin 1 cuillerée de miel et un peu de jus de citron pour adoucir l'ensemble.

Ingrédients
- 350 g de crevettes
- 400 g d'asperges vertes
- 2 gousses d'ail
- 5 c. à soupe de sauce soja
- 1 jus de citron
- graines de sésame

1 Coupez la base des asperges pour conserver la partie tendre. Rincez-les, puis plongez-les délicatement dans une eau salée à ébullition pendant 10 minutes. Égouttez.

2 Décortiquez les crevettes en laissant la queue. Coupez les asperges en deux dans le sens la longueur.

3 Dans une poêle, faites revenir l'ail haché avec un peu huile. Ajoutez-y les crevettes et faites-les revenir 2 minutes. Arrosez de sauce soja et de jus de citron. Faites cuire 5 minutes.

4 Disposez les pointes d'asperge dans un plat, ajoutez les crevettes, parsemez de graines de sésame.

LE MOT DE LA RÉDAC

Viva Italia!
Dans ce numéro, la rédaction vous propose un numéro spécial avec 25 recettes aux couleurs italiennes: légumes grillés, pasta, risotto, pizza, tiramisu... Mais aussi 15 idées express pour utiliser les restes de fromage, tous les secrets des fameuses frites, de la découpe à la cuisson. Et, bien sûr, les astuces et les conseils de notre chef Cyril Lignac.

Alors, à vos fourneaux et bon appétit!

Magalie Collin

sommaire

N°265 du 18 avril au 1er mai 2013

3 Cyril Lignac cuisine pour vous!
Cette quinzaine, notre chef vous a concocté une poêlée de crevettes et asperges vertes

6 News
Pêle-mêle, conso, experts, livres

11 Tentation de saison
Le marché de Cyril. Les produits et les recettes spécial fraises

18 Shopping
Art de la table, Mamma mia! Pasta et Cie

20 DOSSIER RECETTES
La cuisine à l'italienne on l'aime!

47 15 jours de coaching en cuisine
48 SOS porte-monnaie: je cuisine éco avec les spéculoos
50 Grand test de goût: les barres de céréales à l'essai
52 Je fais quoi avec... de la pâte filo
54 Les dessous de l'assiette: le légendaire Thermomix
58 Le coin des enfants: la recette du clafoutis aux cerises
60 La santé dans mon assiette: les huiles qui gagnent à être connues

65 15 jours d'idées gourmandes
66 Nos menus pour cuisiner facile pendant 2 semaines
80 15 trucs et astuces pour s'y retrouver dans les labels alimentaires
84 15 recettes à improviser avec les restes de plateau de fromage
86 15 produits tout nouveaux tout bons à dénicher dans les rayons

91 Évasion gourmande
92 Tous les secrets de fabrication des meilleures frites d'ici et d'ailleurs
97 Le tour de France des terroirs: Drôme & Ardèche, le duo de saveurs méridionales et les 8 fiches recettes à conserver

Pour vous **abonner,** rendez-vous en **page 64** ou sur **www.pgpshop.fr**

La Raviole du Dauphiné revisitée par Grégory Cuilleron

Saint Jean
TRADITION GOURMANDE

Lasagnes de ravioles primavera à la crème de gorgonzola

Ingrédients

pour 4 personnes :

- 4 plaques de ravioles
- 1/2l de crème liquide
- 150g de gorgonzola
- 2 carottes
- 3 navets nouveaux
- 4 asperges
- 200g de feuilles d'épinards
- 50 g de petits pois frais
- 80g de comté râpé
- 20g de beurre
- 3 gousses d'ail
- Huile d'olive

Faire préchauffer le four à 180°C.

Faire revenir une gousse d'ail hachée dans un peu d'huile jusqu'à ce qu'elle colore.

Ajouter la crème puis le gorgonzola préalablement coupé en morceaux.

Le faire fondre à feu doux jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Rectifier l'assaisonnement si besoin.

Eplucher les carottes, les asperges et les navets puis les couper en biais, en fines lamelles. Cuire tous ces légumes avec les petits pois dans de l'eau bouillante salée pendant 5 minutes. Egoutter dès que la cuisson est terminée. Réserver. Faire revenir les épinards dans le beurre avec deux gousses d'ail écrasées. Retirer les gousses d'ail à la fin de la cuisson.

Déposer une couche de crème de gorgonzola au fond d'un petit plat à gratin. Disposer une plaque de ravioles entière dessus, puis ajouter les légumes répartis harmonieusement. Répéter l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.

Finir en recouvrant totalement les lasagnes de crème au gorgonzola et ajouter le comté râpé sur le dessus.

Enfourner le plat à four chaud pendant 15 minutes puis 5 minutes en position grill jusqu'à ce que ce soit bien doré.

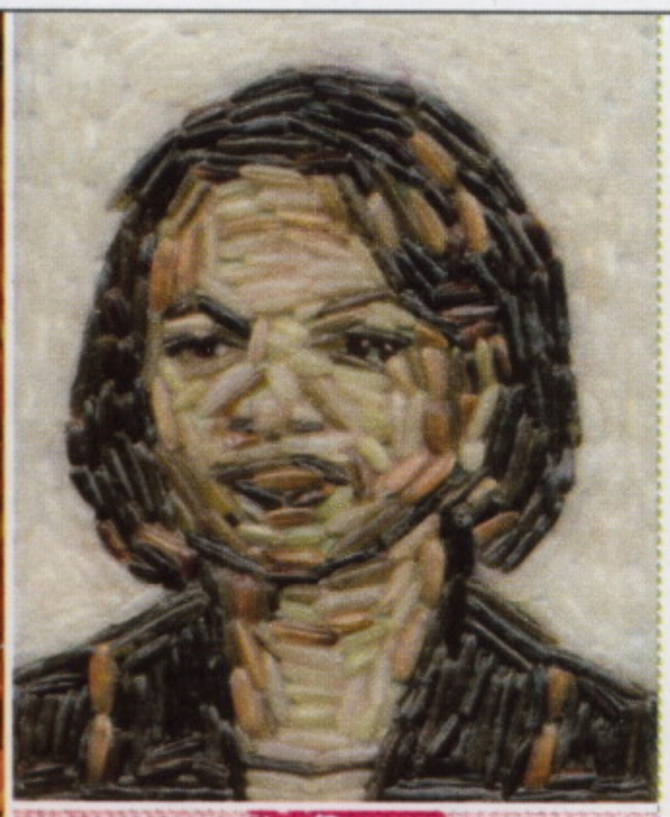
Originaire de Lyon, Grégory Cuilleron remporte en 2009 le concours « Un dîner presque parfait : le combat des régions » sur M6, puis participe brillamment à Top chef. Souhaitant rester proche de ses racines, il a ouvert avec des amis à Sainte Foy lès Lyon le resto-épicerie-traiteur Épicerie & Compagnie et repris le restaurant Chez Fenet qui propose une cuisine de bistrot pleine d'authenticité.

Grégory vous propose aujourd'hui une recette originale pour cuisiner les ravioles Saint Jean autrement !

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière www.mangerbouger.fr

Retrouvez toutes nos recettes sur **www.saint-jean.fr**

News pêle-mêle



FOOD ART Des célébrités **à croquer**

Artiste originaire de San Francisco, Jason Mercier s'est d'abord fait connaître en réalisant les portraits de célébrités à partir de détritus, vieilles cannettes et objets recyclés qu'il accumulait depuis des années. Sa dernière lubie: tirer le portrait des stars US en utilisant... la matière alimentaire. L'acteur Kevin Bacon revu et corrigé avec des lamelles de bacon, l'ancienne secrétaire d'État Condoleezza Rice peinte à partir de grains de riz, les Spice Girls avec des petits pois et du maïs, Taylor Swift à base de candy... C'est un peu déglingué, on le reconnaît, mais efficace. Chaque œuvre demandant près de 50 heures de travail.
Infos sur www.jasonmecier.com

People

Kate Moss aime les sushis

Après Kenzo ou Lenny Kravitz appelés pour dessiner la Box de Sushi Shop, c'est la sulfureuse Kate Moss qui illustre cette année le nouveau coffret de l'enseigne. Un esprit de fête, des sequins recouvrant la boîte, et 40 pièces à dévorer, voilà l'esprit que la star londonienne a souhaité donner. Coffret de 40 pièces, dont 4 créations inédites, 42,50€ à emporter, 45€ sur place. Disponible dès mai dans les boutiques Sushi Shop et sur www.sushishop.fr

Relooking par Alain Passard

On connaissait la passion d'Alain Passard pour le végétal. Voilà le chef triplement étoilé devenu décorateur pour la marque de cuisine VIPP. Puisant quelques illustrations dans son dernier ouvrage «Recettes et collages», Passard habille des poubelles de cuisine dans une série limitée à 30 exemplaires seulement.
Poubelle VIPP, 300€. Uniquement disponibles à l'Arrière-Cuisine de l'Arpège.

www.alain-passard.com

396 €

C'est la somme que dépenseraient en moyenne les Français pour leur budget alimentation mensuel. Pour 8 Français sur 10, le prix serait le premier critère de choix des achats de nourriture.
(Sondage Sofinscope Baromètre Opinion Way pour Sofinco, mars 2013)

Insolite

Tout le monde adore les petits ours en gélatine, Kevin Champeny en premier. Addict aux Gummi Bears, l'artiste les a utilisés pour créer un immense lustre où près de 3000 oursons ont été suspendus.
C'est drôle, créatif, mais cela a un prix... 2400 dollars!

Pour les amateurs, rendez-vous sur le site www.jellio.com

Arkopharma

Croquez la vie sans culpabiliser.

Lipoféine

GÉLULES

Capte les graisses de l'alimentation

Favorise la perte de poids

Réduit l'absorption du cholestérol

Le chitosan contenu dans Lipoféine gélules **ABSORBE 800 FOIS SON POIDS EN GRAISSE*.**

DISPOSITIF MÉDICAL - **Demandez conseil à votre pharmacien.**

Lire attentivement la notice. Réservé à l'adulte. Ne pas utiliser chez la femme enceinte ou qui allaite.
Lipoféine Gélules - 60 gélules - ACL 3401598267474 - Fabricant : Arkopharma. Date de mise à jour du texte : Février 2013.
Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation le marquage CE. www.arkopharma.fr - *Données in vitro

©26973 - © YuriyZhuravov / shutterstock - © fredredhat / shutterstock.

News conso

Thé en sachet ou machine à thé?

Par Alexis Chenu

En 2010, Nestlé sortait la première machine à thé. Conçue sur le même moule qu'une Nespresso, la Special.T innovait en proposant d'infuser le thé grâce à des capsules. Son seul défaut : ses dimensions, trop imposantes pour se caler dans nos cuisines. Mais les équipes ont planché, et la machine vient d'être entièrement reliftée. Son intérêt : adieu les traditionnels sachets ! Reste la question de sa rentabilité...

À quoi ça ressemble ?

Le nouveau modèle sorti en janvier dernier a vu sa taille réduite de 30 % par rapport à l'ancien. Plus slim, elle ne dépasse pas les 30 cm de profondeur et 16 cm en largeur, et sa silhouette associe design et courbes d'inspiration asiatique. Elle est disponible en 5 coloris (rouge, blanc, vert, anthracite, noir) à adapter selon la déco de la cuisine.

Comment ça fonctionne ?

L'utilisation est plutôt simple. Après le temps de démarrage (comptez 5 à 6 minutes) et le remplissage en eau du réservoir, la machine est prête à fonctionner. On sélectionne d'abord sa capsule de thé (plus de 25 variétés sont proposées – thé blanc, thé noir, infusions...) que l'on glisse sous le boîtier en Inox, puis une pression courte sur le bouton « T » permet d'obtenir sa boisson. La machine reconnaît alors le thé sélectionné et adapte le temps d'infusion correspondant à la capsule. Une double pression rapide sur le bouton « T » lance également la fonction « My Cup » pour personnaliser le volume d'eau dans la tasse.

La machine à thé est-elle économique ?

La réponse est non ! Il faut d'abord faire l'achat l'appareil : la Special.T est vendue au prix conseillé de

119 euros. Par contre, une bouilloire électrique de base – tout terrain et quasi increvable – ne coûtera à peu près que 20 euros ! La machine à thé est livrée avec un paquet de 40 capsules et accompagnée d'une jolie tasse. Mais ce petit plaisir n'est-il pas hors de prix ?

L'achat des capsules à raison d'un thé par jour pendant un mois coûtera en moyenne : 11,10 € (3 paquets de 10 capsules, soit 3 x 3,7 €) + l'usure du filtre (6 €) qui doit être changé toutes les 150 capsules : 1,20 € par mois.

Bilan des courses

La consommation de thé en capsule revient donc à 12,30 € par mois (sans compter l'investissement de départ). Nettement plus cher que du thé en sachet standard qui coûterait, quant à lui, 3,45 € par mois (prix moyen pour un paquet de 20 sachets de thé blanc Lipton : 2,30 €).

Oui, mais avec la machine à thé on déguste des thés de grande qualité – on adore le thé blanc chinois Pai Mu Tan, le Rose Amour, un thé vert parfumé, et le tout nouveau thé à la cerise. Il n'empêche ! Même en comparant le prix des capsules à celui d'un paquet de thé de qualité supérieure, les capsules restent plus onéreuses. Pour preuve, avec un paquet de 100 g de thé blanc acheté au Palais des Thés, on dégustera jusqu'à 40 tasses, et pour 7,50 € seulement. À vous de choisir !

On recycle!

Une fois utilisé, le sachet de thé remporte encore tous les suffrages. Certes, les capsules sont fabriquées en aluminium recyclé et sont 100 % recyclables, mais il faut les emmener jusqu'à un centre de collecte spécialisé. Les sachets, il suffit de les ouvrir et d'en disperser le contenu aux pieds des plantations. L'azote et la potasse qu'ils contiennent en font de très bons engrais naturels. Deux sachets usagés dans un litre d'eau bouillante sont également plébiscités pour nettoyer le bois et les miroirs de la maison. Bluffant!

News **experts**

Partageons nos connaissances, nos astuces et parfois nos doutes... Envoyez vos commentaires, vos recettes et toutes vos bonnes idées à la rédaction.

•

Gourmand, 6 rue Tarnac, 47220 Astaffort, ou par mail: redacgourmand@gmail.com ou encore sur notre page

•

Facebook: gourmandmagazine, n'hésitez pas à nous liker!

La réponse d'Hervé, son blog: www.hervecuisine.com

Quelle recette me recommandez-vous avec des pissenlits?

Jeanne (Metz)

Pour ma part, j'en ai souvent cueilli dans le jardin de mes parents et mangé en salade, avec des petites allumettes de lardons grillées, un œuf poché et des croûtons, une bonne vinaigrette balsamique huile d'olive, et le tour est joué. Si vous aimez l'ail, n'hésitez pas à l'associer avec le pissenlit, c'est très bon.

Merci pour vos posts et commentaires sur notre page Facebook

J'ai reçu le dernier numéro «Les tartes du printemps» et j'ai testé la chèvre aubergine... un pur délice! Merci! Delphine P.

Le best-of des 100 meilleures recettes de printemps est tout simplement génial, merci beaucoup! Blandine B.

Erratum

Il y a quelque temps vous avez publié une recette de «Petits moelleux au pavot». Je pense qu'il manque le sucre dans cette recette...
Jeanne X (Issy-les-Moulineaux)

Tout d'abord, merci de notre fidélité à notre magazine. Il s'agit d'une recette parue dans le n° 261 (p 97) et, en effet, un oubli s'est glissé dans la liste des ingrédients, il faut y rajouter 200g de sucre. La rédaction est désolée pour ce désagrément.

Le Guérandais, chaque jour à l'origine de vos plus belles saveurs

Tomates farcies *(pour 6 personnes)*

6 tomates
150 g de viande hachée
1 c.s. de chapelure
1 oignon émincé
2 gousses d'ail pilées
1 c.s. d'huile d'olive
Sel fin Le Guérandais

Coupez le chapeau de chaque tomate et évidez-les.
Préparez la farce : épluchez et hachez l'oignon et l'ail.
Mélangez le tout avec l'huile d'olive et la viande, puis assaisonnez avec le sel fin Le Guérandais.
Ajoutez la pulpe des tomates que vous avez creusées.
Mettez au fond de chaque tomate de la chapelure.
Vous pouvez maintenant les farcir et remettre les chapeaux des tomates avant de les enfourner 20 mn à 180° (th.6).
Servez avec du riz.

Le saviez-vous ?
Dans les marais salants de Guérande, les paludiers récoltent le sel à la main selon une méthode traditionnelle. Non lavé, non raffiné et sans additif, le sel fin est obtenu à partir du gros sel broyé et séché. Il reste donc authentique et 100% naturel.

Nos astuces
Savez-vous qu'il existe mille et une façons d'utiliser le sel fin Le Guérandais !

L'oignon vous paraît indigeste !
Faites le dégorger avec du sel fin Le Guérandais.
Les blancs en neige n'auront plus de secrets pour vous : montez-les rapidement en y ajoutant une pincée de sel fin Le Guérandais. Mais le sel fin Le Guérandais est surtout l'allié de tous vos plats : à table comme en cuisine, il est indispensable !

Retrouvez nos recettes sur **www.leguerandais.com**

Le Guérandais RÉCOLTÉ À LA MAIN

HAVAS 360 - RCS NANTERRE 790 143 707 - SCA Salines du Guérande - D 349 241 315 RCS Saint-Nazaire - Crédit photos : Steven Camus

News livres

Par Julie Palmero

Pour un goûter HOME-MADE

16 heures. L'heure d'un encas. Fait maison c'est encore mieux. Grâce à notre sélection d'ouvrages, biscuits classiques, cookies, cupcakes et scones n'auront plus de secret pour vous.

La reine des chaussons

Les papilles redemandent de ces petites portions délicates et élégantes qui se déclinent à l'infini. Essayez-vous au sucré avec des chaussons chocolat-praliné ou garnis de vanille et framboise. Découvrez aussi des recettes pour l'apéro ou le repas comme un chausson aux légumes du soleil. De plus, l'auteure dévoile ses astuces au fil des recettes pour un résultat impeccable.

«Mes p'tits chaussons» de Marjolaine Daguerre, photos d'Amélie Roche, stylisme de Sandra Schumann, coll. «Toquades», éd. First, 6,95€.

À l'américaine

La mode des cupcakes a conquis le monde entier. Apprenez à réaliser 26 recettes de ces ravissants petits gâteaux recouverts d'un glaçage plus que gourmand. Le simple cupcake à la vanille et beurre demi-sel, l'original carrot cake et fromage frais ou encore l'alléchant cupcake framboise et amaretti sont expliqués en détail.

«Cupcakes colorés à croquer» de Joanna Farrow, coll. «Livres forme», éd. Marabout, 5,95€.

Tea time

La tradition du thé veut qu'il soit accompagné de scones. Mais ces derniers peuvent aussi se déguster au petit déjeuner ou en version salée à l'apéritif. Dans ce livre, ils se déclinent en 28 recettes: au parmesan, pignons et confiture d'olive, à la carotte-cardamone, oranges confites et chocolat...

«Scones sucrés & salés» de Stéphanie Bulteau, photos d'Éric Fenot, stylisme de Delphine Brunet, coll. «Variations gourmandes», éd. Solar, 7,50€.

Biscuits à volonté!

Cookies, shortbreads, spritz, la palette de biscuits est vaste. À vous les canistrelli, les cookies au chocolat et au poivre noir grâce à ce livre aux 60 recettes irrésistibles.

«Biscuits gourmands» de Carla Bardi, photos de Brent Parker Jones, stylisme de Lee Blaylock et Peta Gray, coll. «Petits Ronds», éd Larousse, 7,95€.

Par Marie Gabet

LE MARCHÉ DE CYRIL LIGNAC

SPÉCIAL FRAISES

Chez mon FRUITIER

Les fraises, dans tous les desserts d'été !

Les Français en consomment plus de 2 kilos par an et par personne. On en rêve tout l'hiver et, dès les premiers rayons de soleil, on se jette dessus car elle fait rougir de plaisir les petits et les grands avec ses arômes et ses multiples variétés. Nos conseils pour choisir celles qui sublimeront les différentes recettes et pour les savourer toute la saison, au fur et à mesure qu'elles apparaissent sur les étals.

Le + santé

C'est **l'atout minceur** (sauf si elle disparaît sous une montagne de chantilly!) et la complice des maillots de bain. Malgré son goût très sucré, elle est composée à 90% d'eau et ne contient que 30 kcal/100g. Une portion de 150 g de fraises couvre la totalité de nos besoins journaliers en vitamines C. Elles boostent aussi les défenses immunitaires et protègent les cellules du vieillissement.

À cueillir soi-même

L'autocueillette est de plus en plus en vogue. Dans de nombreuses régions, les producteurs proposent aux particuliers de venir ramasser les fraises directement dans les champs, sur le plant. L'occasion de passer un bon moment en famille, et de profiter de tarifs avantageux. Le regroupement de producteurs «Chapeau de paille» propose la cueillette de fruits et légumes de saison sur plusieurs sites, notamment en région parisienne, en Aquitaine ou dans la banlieue de Lyon. Toutes les adresses sur: www.chapeaudepaille.fr

Ça fait la différence

Mangez des fraises françaises ! D'abord d'un point de vue gustatif mais aussi parce qu'à l'heure du développement durable et du commerce équitable, les productions espagnoles vont carrément à contre-courant. Les producteurs de fraises andalouses emploient en majorité des travailleurs sans-papiers et sous-payés, qui vivent dans des conditions de pauvreté extrêmes. Ils épuisent également les ressources naturelles alentours, en asséchant la région et infestant les terres de pesticides et fongicides... Que l'on retrouve dans nos assiettes !

Sablé aux fraises, chantilly au chocolat blanc

POUR 6 PERSONNES

• PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 5 MIN

• 500 g de fraises de France • 20 cl de crème fleurette 30 %
• 2 c. à soupe de lait • 6 sablés sésame, avoine et pavot
• 100 g de chocolat blanc • 80 g de sucre
Pour le décor : **• du sucre rose ou des fraises**

1. Lavez les fraises, égouttez-les et équeutez-les. Faites bouillir 100 g de fraises coupées en quatre avec le sucre et 15 cl d'eau pendant 5 minutes. **2. Placez** les sablés dans le fond de 6 verrines. Coupez les fraises restantes en quatre et posez-les dans les verrines. Recouvrez de fraises cuites et de sirop de fraises. **3. Faites fondre** le chocolat blanc avec le lait au bain-marie ou au micro-ondes. Laissez tiédir. Fouettez la crème en chantilly puis rajoutez le chocolat tiède, sans cesser de fouetter. **4. Couvrez** les fraises de chantilly au chocolat blanc. Saupoudrez de sucre rose ou décorez avec une moitié de fraise. Réservez au frais avant de déguster.

SON PRIX

Le prix des fraises françaises oscille en fonction de la saison. Les premières arrivées sur les étals coûtent environ **10 € le kilo**. On les trouve ensuite aux alentours de **8 €** environ.

En cuisine

Ce sont des fruits à traiter avec délicatesse.
Il est conseillé de manger rapidement les fraises après l'achat. Elles peuvent tout de même être conservées deux à trois jours au réfrigérateur (ne pas oublier de les sortir une vingtaine de minutes avant dégustation). Pour éviter qu'elles ne se gorgent d'eau, on ne les équeute qu'une fois rincées.

Le vin gagnant

Sur des fraises servies seules, il est conseillé de présenter un vin rouge fruité et léger, type chinon, bourgueil ou bergerac. Vous pouvez préférer un pinot noir comme un côtes-d'auvergne ou côtes-de-toul. Dans tous les cas, servez les vins légèrement frais (environ 12°C). Sur un dessert comme le millefeuille ou la tarte aux fraises, adoptez plutôt un lambrusco doux ou un champagne rosé.

Plus de saveurs

Un jus de citron suffit à faire ressortir le goût sucré des fraises. Autre association gagnante : celle avec les feuilles de menthe. Imparable (et light !) pour donner du caractère à une simple salade de fruits ! Plus étonnant, un trait de vinaigre balsamique dans une soupe de fraise rehaussera la saveur.

5 idées recettes de notre chef

1 En boisson
Préparez des fraises mixées que vous mélangerez avec une infusion de menthe. C'est très rafraichissant!

2 En tarte
Préparez une tarte classique à la fraise. Pour la rendre plus gourmande ajoutez dans le fond de tarte cuit une crème pâtissière à la pistache.

3 À la poêle
Faites poêler des fraises. Déglacez le tout avec un petit verre de banyuls. Lorsque l'ensemble a refroidi, ajoutez une quenelle de glace au citron.

4 En dessert
Achetez des sablés breton sur lesquels vous ajouterez de la crème à la pistache et des fraises coupées en morceaux.

5 En chantilly
Préparez une chantilly que vous améliorerez en incorporant des fraises. Servez sur une coupelle de fraises.

À savourer **en primeur**

Dès la mi-mars, les premières fraises pointent le bout de leur nez. Prémices des saveurs douces et sucrées de l'été, elles boostent le moral... Et notre organisme.

La gariguette

C'est la star des fraises françaises. Cette variété précoce est plébiscitée pour ses arômes. Produite principalement dans le Sud-Ouest, elle représente fièrement le terroir français.

• **Idéale pour :** une salade de fraises fraîches.

La ciflorette

Les qualités gustatives de cette fraise ont été saluées par l'obtention du Label Rouge. Ronde, sucrée et brillante, elle se déguste jusqu'au mois de juin.

• **Idéale pour :** un carpaccio de fraises, des fraises d'amour (voir recette ci-dessous).

La cigaline

Très sucrée. Ses arômes rejoignent celles de la fraise des bois. Issue de la gariguette, elle est moins acidulée que cette dernière. Ces pieds sont en revanche beaucoup plus productifs.

• **Idéale pour :** une assiette sucrée-salée avec des noix de saint-jacques.

Fraises d'amour

POUR 6 SUCETTES • PRÉPARATION 5 MIN • CUISSON 5 MIN

- **6 fraises de France**
- **100 g de sucre**
- **6 gouttes de colorant rose**

1. Lavez et équeutez les fraises. Piquez chaque fraise sur un bâtonnet en bois.

2. Mettez le sucre et 15 cl d'eau dans une casserole et remuez-la vivement pour répartir l'eau. Faites chauffer à feu moyen en surveillant la coloration du sucre. Quand celui-ci commence à faire des bulles et à se colorer très légèrement, arrêtez la cuisson et ajoutez le colorant rose.

3. Attendez quelques instants avant d'y plonger les sucettes de fraise une par une. Égouttez-les en laissant couler un fil de caramel au-dessus de la casserole, avant de les placer sur un plateau recouvert de papier sulfurisé.

4. Laissez-les refroidir avant de les croquer !

À profusion **en pleine saison**

De mi-avril à juillet, fraises des bois et charlottes envahissent les étals. C'est le moment de préparer gâteaux, tartes, sorbets et confitures.

La charlotte

C'est une variété remontante et rustique, qui produit des fruits d'avril à octobre. Ces fruits, charnus et très sucrés, sont adorés des enfants : c'est donc la variété idéale à planter dans son jardin!

- **Idéale pour :** une verrine où elle accompagnera une crème chantilly (voir recette ci-dessous).

La fraise des bois

Elle pousse naturellement dans les clairières, au bord des chemins, dans les sous-bois et sur les talus. Petit plaisir à cueillir au fil de ses balades, ses arômes sont plus recherchés que ceux des fraises de jardins.

- **Idéale pour :** picorer avec les doigts car on n'arrivera pas à s'empêcher de la manger au fur et à mesure de la cueillette!

Verrine façon fraisier

POUR 6 PERSONNES
- PRÉPARATION 20 MIN
- CUISSON 5 MINUTES

- 400 g de fraises • 1 bouquet de menthe • 40 cl de lait • 3 œufs • 10 g de beurre • 20 cl de crème liquide • 85 g de sucre • 30 g de farine • 6 tranches de brioche de 1 cm d'épaisseur • 1 sachet de sucre vanillé • 1 filet de rhum • 1 filet de kirsch

1. Portez le lait à ébullition dans une casserole avec le sucre vanillé. **2. Dans une jatte,** fouettez les œufs avec 65 g de sucre, la farine et le beurre fondu. Versez le lait bouillant. Battez au fouet. Incorporez le rhum. Mettez la préparation dans une casserole et faites épaissir à feu doux sans atteindre l'ébullition. Versez la crème pâtissière dans un saladier. Couvrez d'un film alimentaire et réservez au frais. **3. Lavez** et coupez les fraises en deux. **4. Découpez** six disques de brioche. Posez-les dans le fond des verrines. **5. Portez** 10 cl d'eau à ébullition avec le sucre restant. Parfumez avec le kirsch. Imbibez-en les disques de brioche. Ajoutez une partie des fraises. **6. Montez** la crème liquide en chantilly. Incorporez-la à la crème pâtissière. **7. Répartissez** un peu de crème sur les fraises puis complétez les verrines en alternant le reste de fraises et la crème. **8. Lavez**, séchez et effeuillez les feuilles de menthe. Décorez-en les verrines. Servez bien frais.

PUBLI COMMUNIQUÉ

LE CHOIX DES CAVISTES

NICOLAS

UN VIN POUR EXALTER CE METS

En accord avec Nicolas, nous vous recommandons ce Vin de pays d'Oc rosé Les Jamelles Grenache 2012.

Élaboré uniquement à partir de grenache, grand cépage méridional très aromatique, dans le style frais et gourmand voulu par Catherine Delaunay pour ses séduisantes cuvées Les Jamelles, il allie avec bonheur le fruit et la vivacité. Ses notes de fraises des bois, de grenade et d'épices et sa rondeur épousent allègrement ce dessert délicat et gourmand.

Nicolas le propose en bouteille à 6,65 € et en magnum à 13,90 €.

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, CONSOMMEZ AVEC MODÉRATION.

Les fraises **de la dernière chance**

L'été va défiler sans qu'on y prenne garde. Mais si vous avez laissé passer la première vague rouge, voici les fruits que vous trouverez en cession de rattrapage.

La mara des bois

C'est la variété dont les saveurs se rapprochent le plus de la petite fraise des bois. C'est aussi la plus cultivée en France! Pour son goût, et pour sa superproductivité (plus d'un kilo par pied).

• **Idéale pour:** une tarte.

La ronde

Ces principaux atouts ? Un maxi-format (jusqu'à 18g par fraise) et une saison qui perdure jusque mi-novembre. De par sa taille, elle est souvent confondue avec les fraises espagnoles. Ces arômes sont pourtant bien plus fins.

• **Idéale pour :** les sorbets et confitures.

L'anabelle

C'est la fraise que l'on récolte le plus longtemps. Mûre dès début juin, elle est récoltée jusqu'aux premières gelées. Elle est très sucrée mais ses arômes ne sont pourtant pas des plus prononcés.

• **Idéale pour :** les charlottes, une terrine de fraises (voir recette ci-dessous).

Terrine express aux biscuits roses

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 10 MIN • RÉFRIGÉRATION 4 HEURES

• 250 g de fraises de France • 2 brins de menthe • 250 g de mascarpone • 2 jaunes d'œufs • 1 paquet de biscuits roses de Reims (275 g) • 80 g de sucre • 1 sachet de sucre vanillé • 8 c. à soupe de sirop de canne • 2 c. à soupe de rhum blanc

1. Mélangez le sirop de canne et le rhum. Tapissez un plat carré ou rectangulaire de film étirable. Fouettez les jaunes d'œufs, le sucre et le sucre vanillé avec un batteur électrique jusqu'à ce que le mélange blanchisse, puis ajoutez le mascarpone en fouettant à petite vitesse.

2. Passez les fraises sous l'eau froide, égouttez-les, équeutez-les et coupez-les en deux. Trempez les biscuits 1 seconde dans le sirop au rhum, disposez une première couche dans le fond du plat, étalez une couche de crème, une couche de fraises en mettant le côté coupé à plat sur la crème, encore une couche de crème et terminez par une couche de biscuits, trempés dans le sirop. **3. Rabattez** le film sur les biscuits, appuyez légèrement dessus pour les enfoncer dans la crème et mettez au frais 4 heures.

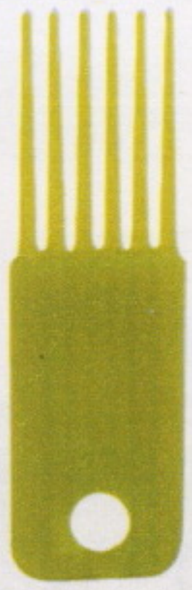
Le coup de cœur de la rédaction

Le set spécial herbes

Des ciseaux multi-lames en acier inoxydable : 5 paires de lames pour des herbes ciselées de façon régulière et un gain de temps sur toutes vos préparations. Efficaces pour les herbes fraîches mais aussi pour la salade, le jambon, le saumon fumé, le surimi...

La boîte fraicheur

Idéale pour conserver les herbes fraîches du marché ou du jardin ! Placée au réfrigérateur, elle conserve sous cloche et les pieds dans l'eau, les herbes qui resteront fraîches et savoureuses plus longtemps.



Le peigne

Astucieux, il débarrasse efficacement les lames et récupère un maximum d'herbes ciselées.

19.90 € SEULEMENT

Pour acheter ce produit
et découvrir notre sélection d'ustensiles :
rendez-vous sur notre boutique en ligne

pgpshop.fr

Par Margot Dobrska

1

2

3

4

5

6

Mamma mia !

Pasta et Cie...

Une alimentation simple mais saine, goûteuse, ensoleillée et conviviale... Bienvenue dans l'univers de la cuisine italienne. Avec la déco qui va bien !

1 **AL DENTE.** Cuiseur à pâtes en acier inoxydable, 4,5l (diamètre 16cm), 85€, Zwilling.

2 **VINTAGE.** Boîte à spaghettis (8,5x27cm), 5,95€, Equinox.

3 **À L'ANCIENNE.** Machine à pâtes, 29,25€, Equinox.

4 **LE BON USAGE.** Assiette à pâtes en porcelaine (diamètre 26,5cm), 6,50€, Ambiance et Styles.

5 **SAUCE RÉUSSIE!** Faitout tomate, revêtement émaillé (25x15cm, diamètre 19cm), 39€, La Chaise Longue.

6 **PRATIQUE.** Passoire pliable Rosle, corps en silicone, bord, socle et pieds en acier inoxydable (diamètre 20cm, existe aussi en 24cm), 44,90€, Ambiance et Styles.

7 **CULTE.** Cafetière napolitaine émaillée, existe en plusieurs couleurs, contenance 6 tasses, à partir de 34,98€, Feel and Co.

8 ATTRAPE-PÂTES MALIN. Pince verrouillable, antiadhésive en silicone rouge, longueur 24cm à 13,50€ et 30,5cm à 15€, Cuisipro.

9 TOUCHE FINALE. Râpe à parmesan, en acier inoxydable, manche en résine pour savourer du parmesan fraîchement râpé, 9,90€, La Chaise Longue.

10 DÉCOUPE DE PRO. Roulette à pizza Cristel en acier inoxydable, se nettoie au lave-vaisselle, garantie à vie, 20,50€, Culinarion.

11 2 EN 1. Dessous-de-plat et doseur à spaghettis Nooodle, en chrome torsadé, 24€, Konstantin Slawinski.

12 ASTUCIEUX. Coupe mozzarella permet d'obtenir des tranches fines et régulières, 17,50€, La Carpe.

13 TRICOLORE. Gobelet espresso drapeau Italie, (diamètre 6,5cm, hauteur 6cm, 11,95€, Revol.

Antipasti végétariens p. 22

LA CUISINE À L'ITALIENNE, on l'aime !

Tiramisu di fragola p. 46

Pour ce dossier 2 pastilles repère

J'AI DU TEMPS — J'ai du temps : des recettes à faire le week-end ou quand rien ne presse. Elles demandent plus d'une heure de préparation et cuisson et parfois un temps de repos.

PAS LE TEMPS CE SOIR ? — Pas le temps ce soir ? Des recettes pour passer à table en 45 minutes maximum. Rapides à préparer, à cuire, elles sont précieuses quand on sort du travail et que les enfants ont déjà faim !

Origine: **ITALIE**

Divers petits légumes marinés ou frits, servis en entrée (avant le plat comme son nom l'indique) souvent avec de la charcuterie. Il en existe des dizaines, chauds ou froids, de toutes couleurs et saveurs.

Antipasti végétariens

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MIN
• CUISSON 15 MIN

• 2 poivrons rouges • 1 bocal de cœurs d'artichauts à l'huile
• 1 botte d'asperges blanches • 2 courgettes
• 6 champignons de Paris • 2 gousses d'ail • 2 tiges de basilic
• 30 g de copeaux de parmesan • 5 cl d'huile d'olive
• 1 c. à café de thym sec • fleur de sel et poivre du moulin

Plongez les poivrons dans l'eau bouillante et faites-les blanchir 5 minutes. Égouttez-les et laissez-les refroidir. Coupez-les en deux, épépinez-les puis détaillez-les en lanières.

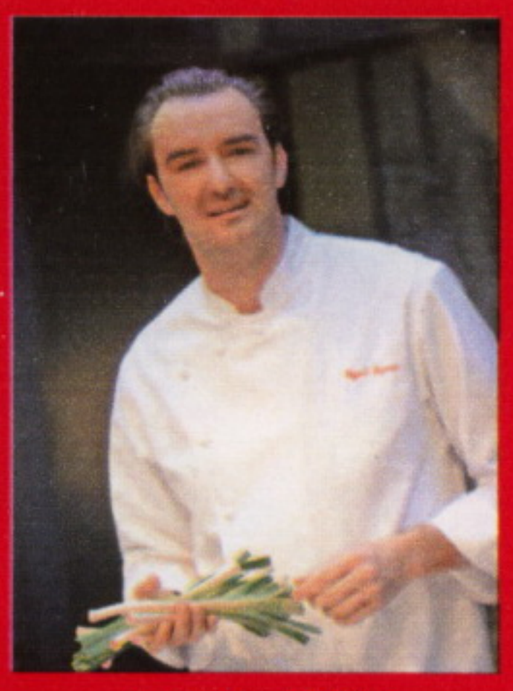
Épluchez les asperges. Lavez les courgettes et coupez-les en rondelles. Faites cuire les asperges et les rondelles de courgette 15 minutes à la vapeur. Égouttez les artichauts et coupez-les en quatre.

Coupez les pieds des champignons. Coupez les chapeaux en quatre. Faites chauffer une cuillerée à soupe d'huile d'olive dans une poêle et faites-y sauter les champignons à feu vif pendant 5 minutes.

Mettez les lanières de poivrons, les cœurs d'artichauts, les asperges, les rondelles de courgette et les champignons dans un saladier. Pelez et hachez les gousses d'ail. Lavez, séchez, effeuillez et hachez finement le basilic. Ajoutez l'ail, le basilic et le thym dans le saladier. Arrosez d'huile d'olive, salez et poivrez, mélangez et laissez mariner au frais pendant 1 heure.

Répartissez la salade dans les assiettes, parsemez de copeaux de parmesan et servez frais.

La recette de CYRIL LIGNAC



Le + de **Cyril Lignac**

L'avantage avec un minestrone, c'est la possibilité d'utiliser les légumes de saison que l'on veut! Par exemple, pour ce minestrone rien ne vous empêche d'ajouter des aubergines, des asperges, des petits poivrons, diverses variétés de courgettes et aussi des petits pois. C'est selon les goûts...

Minestrone d'été

POUR 6 PERSONNES
- PRÉPARATION 30 MIN
- CUISSON 2 H

- 2 courgettes
- 2 pommes de terre
- 300 g de haricots blancs
- 500 g de fèves
- 125 g de cocos plats
- 2 tomates
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- quelques feuilles de basilic
- 100 g de spaghettis
- 50 g de parmesan
- gros sel et poivre

Lavez les courgettes et les tomates. Épluchez les pommes de terre, l'oignon et l'ail. Effilez les cocos plats.
Coupez les courgettes et les pommes de terre en petits cubes. Hachez grossièrement l'oignon, écrasez l'ail. Coupez les cocos en trois.
Ébouillantez les fèves quelques secondes puis refroidissez-les sous l'eau et retirez la fine peau les recouvrant.
Retirez les pédoncules des tomates et plongez-les dans l'eau bouillante. Quand la peau commence à se détacher, égouttez-les et pelez-les. Epépinez-les et hachez-les grossièrement.
Mettez tous les ingrédients dans une grande cocotte, versez 2 litres d'eau, ajoutez une poignée de gros sel et portez à ébullition. Baissez le feu et laissez cuire 1 h 30.
Cassez les spaghettis en quatre. Ajoutez-les dans la soupe quinze minutes avant la fin de la cuisson.
Eteignez le feu, mélangez et couvrez.
Laissez infuser 10 minutes et servez en saupoudrant la soupe avec du parmesan et en ajoutant quelques feuilles de basilic ciselés.

Origine: **ITALIE**

L'origine de ce mot vient du latin «minestrare» qui signifie «servir à table». C'est un potage très ancien, à l'origine servi dans les monastères, à base de légumes divers taillés finement et de fromage râpé. Aujourd'hui, il est d'usage d'y ajouter des pâtes ou du riz.

Origine: **ALBA (PIÉMONT)**

Son nom viendrait du peintre vénitien Vittore Carpaccio. C'est en 1963, lors d'une rétrospective consacrée à l'artiste, que ce plat fut servi au Harry's Bar de Venise. Mais cette spécialité de fines tranches de bœuf cru garnies de copeaux de parmesan et de câpres était depuis longtemps connue des gastronomes du Piémont.

PAS LE TEMPS CE SOIR ?

Mille-feuille de **tomate et mozzarella à l'ancienne**

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MIN

- 6 tomates (2 noires, 2 jaunes, 2 cœurs-de-bœuf)
- 6 boules de mozzarella • 30 g de pignons de pin
- 2 tiges de basilic • huile d'olive • sel et poivre du moulin

Égouttez la mozzarella, puis coupez-la en tranches fines. Lavez, séchez les tomates et coupez-les en tranches. Lavez, séchez et ciselez le basilic.

Chauffez une poêle à blanc et faites-y dorer les pignons de pin.

Montez les mille-feuilles en alternant les tranches de mozzarella et les rondelles de tomates en jouant avec les couleurs. Salez et donnez un tour de moulin à poivre. Arrosez d'huile d'olive en filet. Parsemez de basilic et de pignons de pin. Servez frais.

Origine: **CAMPANIE**

La véritable mozzarella di bufala est réalisée à partir de lait de bufflonne entier. Sa saveur est plus intense. Alors que la mozzarella ordinaire, confectionnée avec du lait de vache, est appelée fior di latte.

Carpaccio de bœuf

POUR 6 PERSONNES
- PRÉPARATION 15 MIN
- CONGÉLATION 1 HEURE

- 350 g de filet de bœuf
- 2 poignées de mesclun de salade
- 80 g de parmesan
- 30 g de câpres au vinaigre
- 5 c. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre du moulin

Emballez le filet de bœuf dans du film alimentaire en serrant bien aux deux extrémités. Placez-le au congélateur une heure.

Avec un couteau à lame très tranchante, découpez le filet de bœuf congelé en très fines tranches et posez-les entre deux feuilles de film alimentaire. Aplatissez-les au maximum en tapant dessus avec la lame du couteau. Dans un bol, mélangez l'huile d'olive avec du sel et du poivre.

Badigeonnez d'huile au pinceau le fond d'un plat. Puis disposez les lamelles de bœuf dedans en les faisant se chevaucher légèrement. Versez le reste d'huile par-dessus. Réservez au frais couvert de film alimentaire.

Au moment de servir, coupez les copeaux de parmesan à l'aide d'un couteau économe.

Lavez et essorez le mesclun. Répartissez sur les assiettes les tranches de viande, parsemez de parmesan, de câpres, salez, poivrez et décorez de feuilles de salade.

Crostini à la ricotta et jambon de pays

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 5 MIN

- 150 g de jambon de pays
- 200 g de ricotta
- 1 branche de basilic
- 6 tranches de pain de campagne
- huile d'olive
- poivre du moulin

Préchauffez le four position gril.
Faites griller les tranches de pain de campagne. Coupez ou déchirez le jambon de pays en lamelles.
Lavez, séchez, effeuillez et ciselez le basilic.
Égouttez la ricotta et répartissez-la sur les tranches de pain de campagne. Parsemez de lamelles de jambon de pays et de basilic. Donnez un tour de moulin à poivre. Enfournez pour 5 minutes. Servez aussitôt.

Origine: **TOSCANE**
Les crostinis sont des tartines de pain, grillées puis garnies de crème de légumes, de fromage, de charcuterie, d'anchois... Ce sont des antipasti considérés plus «chics» que les bruschettas.

PAS LE TEMPS CE SOIR ?

Origine: **CENTRE DE L'ITALIE**

Après-guerre cette tranche de pain grillée, à l'origine juste frottée à l'ail, arrosée d'huile d'olive et garnie de tomates était considérée comme la collation des pauvres. Elle a été popularisée par les paysans qui en emportaient comme casse-croûte aux champs.

Bruschettas aux tomates

POUR 6 PERSONNES
- PRÉPARATION 15 MIN
- CUISSON 5 MIN

- 300 g de tomates
- 1 gousse d'ail
- 2 baguettes de campagne
- huile d'olive
- fleur de sel

Portez à ébullition une casserole d'eau, plongez-y les tomates 1 minute, rafraîchissez-les et pelez-les. Coupez-les en petits dés.

Pelez une gousse d'ail et coupez-la en deux.

Préchauffez le four en position gril.

Coupez le pain en tranches et frottez-les à l'ail. Disposez-les sur la plaque du four et arrosez-les d'un filet d'huile d'olive. Enfournez et faites-les dorer 3 à 5 minutes.

Répartissez-y les dés de tomates et saupoudrez de fleur de sel. Servez aussitôt.

Croque au pain d'aubergines

POUR 6 PERSONNES
- PRÉPARATION 20 MIN
- CUISSON 30 MIN

- 1 aubergine
- 6 petites tomates
- 1 poignée de roquette
- 1 œuf
- 50 g de beurre
- 5 cl de lait
- 2 boules de mozzarella
- 8 tranches de pain de mie
- 4 c. à soupe de chapelure
- huile d'olive
- sel et poivre

Lavez l'aubergine et coupez-la en très petits dés. Faites chauffer deux cuillerées à soupe d'huile dans une sauteuse et faites-y revenir les dés d'aubergine en remuant pendant 5 minutes. Baissez le feu et couvrez. Laissez mijoter à feu doux 15 minutes, en remuant de temps en temps.
Une fois les aubergines cuites, versez-les dans un saladier et laissez-les refroidir. Ôtez la croûte des tranches de pain et hachez la mie. Ajoutez le lait et l'œuf et touillez jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
Versez le mélange dans les aubergines. Salez et poivrez. Mélangez bien et façonnez douze petites galettes d'un demi-centimètre d'épaisseur environ. Panez-les dans la chapelure. Faites fondre le beurre dans une grande poêle antiadhésive. Posez les galettes dans la poêle et faites-les dorer des deux côtés. Égouttez-les sur du papier absorbant.
Lavez et coupez les tomates en rondelles. Égouttez et coupez la mozzarella en tranches. Lavez et essorez la roquette. Répartissez les tranches de mozzarella et de tomates sur six galettes. Salez et poivrez, ajoutez un peu de roquette et recouvrez d'une galette. Servez aussitôt.

Origine: **ITALIE**

Le + santé: venue d'Inde, l'aubergine est surtout présente dans la cuisine méditerranéenne. Elle contient beaucoup d'antioxydants dans sa peau et renferme aussi des fibres. Très peu calorique, elle possède également des vertus rassasiantes.

Origine: **GÊNES (LIGURIE)**

Les liguines sont des pâtes longues qui ressemblent aux spaghettis. Elles sont plus aplaties et cette forme particulière s'associe parfaitement à toutes les sauces!

Linguines aux gambas

POUR 6 PERSONNES
- PRÉPARATION 15 MIN
- CUISSON 20 MIN

- 500 g de linguines
- 18 gambas (ou grosses crevettes roses)
- 200 g de tomates
- 1 branche de basilic
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

Faites cuire les pâtes le temps indiqué sur le paquet dans l'eau bouillante salée (environ 10 minutes). Égouttez-les et rafraîchissez-les. Portez à ébullition une casserole d'eau et plongez-y les tomates 1 minute. Pelez-les et coupez-les en petits dés.
Lavez, effeuillez et ciselez le basilic. Versez trois cuillerées à soupe d'huile dans une sauteuse et faites-y sauter les gambas pendant 5 minutes. Salez et poivrez.
Ajoutez les pâtes dans la sauteuse avec les dés de tomates, le basilic, versez le reste d'huile, mélangez et faites réchauffer 5 minutes. Répartissez les linguines aux gambas dans six assiettes. Servez aussitôt.

Le + de **Cyril Lignac**

Pour rendre les pâtes plus gourmandes, ajoutez 1 cuillerée à soupe de crème fraîche épaisse à la fin, juste avant de servir.

Origine: **MILAN (LOMBARDIE)**
Cette recette date du XII[e] siècle et a été source de conflit, avant la réunification italienne. Les cuisiniers italiens et autrichiens se disputaient la paternité et la dénomination (viennoise ou milanaise) de cette spécialité.

Escalope de veau **milanaise**

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MIN • RÉFRIGÉRATION 20 MIN • CUISSON 10 MIN

- 6 escalopes fines de veau
- 2 citrons verts
- 2 œufs
- 100 g de parmesan râpé
- 20 g de beurre
- 300 g de chapelure
- 100 g de farine
- huile d'olive
- sel et poivre

Battez les œufs en omelette dans une assiette à soupe.
Versez la farine dans une assiette plate.
Mélangez le parmesan avec la chapelure dans une autre assiette.
Passez chaque escalope tout d'abord dans la farine, en les secouant légèrement pour retirer l'excédent, puis dans les œufs et enfin dans le mélange parmesan et chapelure. Repassez-les dans l'œuf et dans le mélange au parmesan. Placez pendant 20 minutes au réfrigérateur, de façon à bien fixer la croûte.
Faites chauffer une poêle sur feu vif avec un filet d'huile d'olive et le beurre. Saisissez-y les escalopes des 2 côtés puis baissez le feu lorsqu'elles sont bien dorées et continuez la cuisson pendant 5 minutes. Salez, poivrez et arrosez de jus de citron. Décorez avec le citron vert coupé en rondelles ou en quartiers.

J'AI DU TEMPS

Risotto printanier

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 1 HEURE

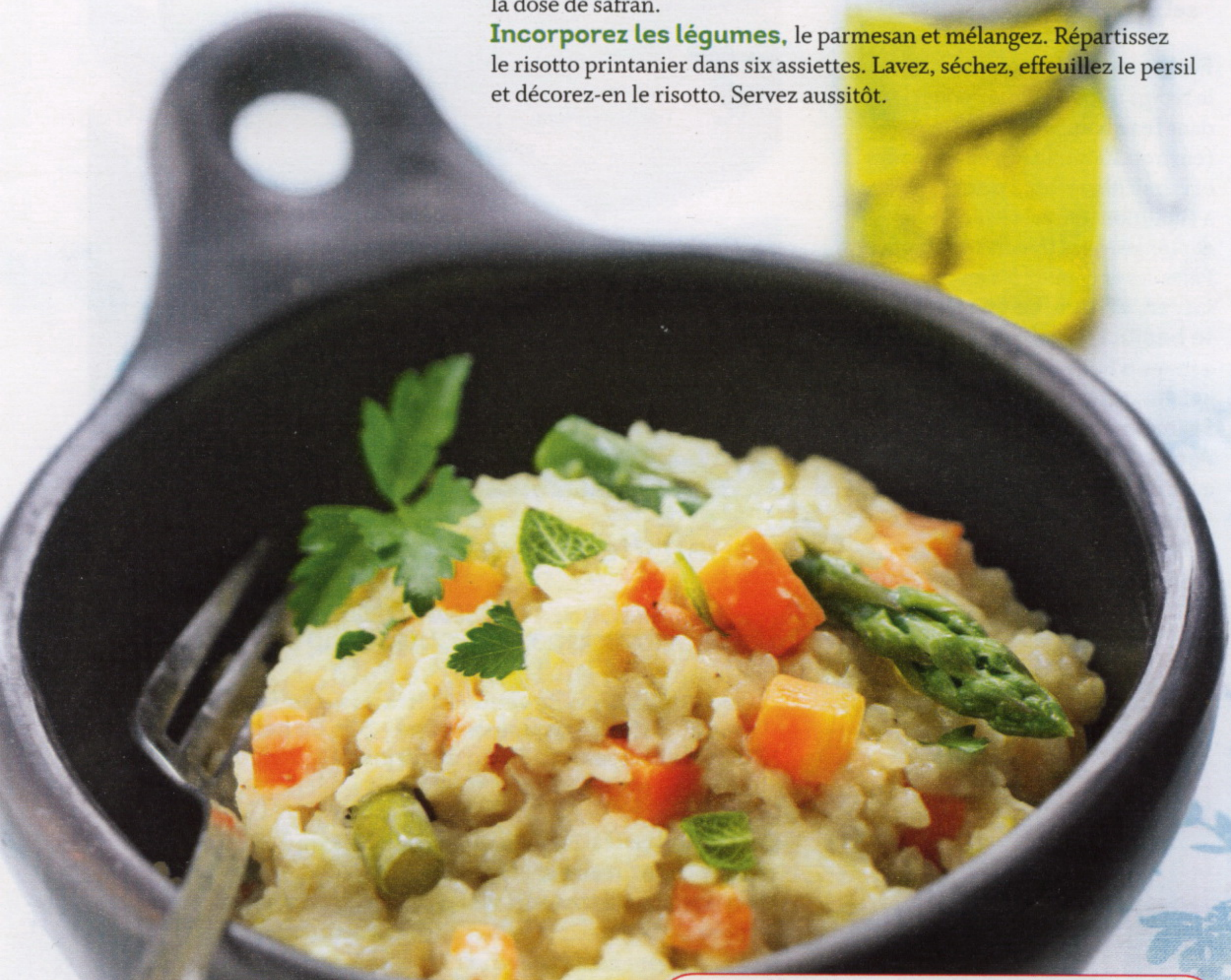
- 500 g de riz pour risotto
- 6 asperges vertes
- 6 carottes nouvelles
- 1 oignon
- 100 g de parmesan râpé
- 60 g de beurre
- 1 l de bouillon de volaille
- 15 cl de vin blanc
- 1 dose de safran
- sel et poivre

Lavez les asperges, cassez net les extrémités si elles sont dures et coupez-les en tronçons. Grattez et coupez les carottes en petits dés. Faites cuire les légumes à la vapeur pendant 15 minutes. Réservez.

Pelez et émincez l'oignon. Faites chauffer le bouillon. Faites fondre le beurre dans une sauteuse. Versez-y l'oignon et le riz et faites-les revenir à feu doux en remuant jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Mouillez avec le vin blanc et laissez cuire en mélangeant sans arrêt jusqu'à complète absorption du vin par le riz.

Versez une louche de bouillon, remuez et faites cuire jusqu'à complète absorption. Poursuivez la cuisson 15 à 18 minutes, en ajoutant du bouillon au fur et à mesure que le riz l'absorbe. Salez, poivrez, ajoutez la dose de safran.

Incorporez les légumes, le parmesan et mélangez. Répartissez le risotto printanier dans six assiettes. Lavez, séchez, effeuillez le persil et décorez-en le risotto. Servez aussitôt.



Origine: **PIÉMONT/LOMBARDIE**

La légende raconte qu'un ouvrier jaloux avait jeté du safran dans le plat de riz servi au mariage de son rival pour en gâcher le goût. Résultat, les hôtes ont adoré et le risotto était né!

Parmeggiana (gratin d'aubergines)

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 40 MIN

- 6 aubergines
- 4 tomates
- 200 g de parmesan
- 1 boule de mozzarella
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à café de thym
- huile d'olive
- sel et poivre

Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).

Lavez les aubergines et coupez-les en tranches fines. Posez-les sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé. Badigeonnez-les d'huile d'olive, salez et poivrez. Enfournez. Faites cuire 5 minutes, puis retournez les tranches et poursuivez la cuisson 5 minutes.

Frottez à l'ail un plat à four, puis huilez-le légèrement. Lavez les tomates et coupez-les en fines rondelles.

Faites une couche de tranches d'aubergine dans le fond du plat, puis une couche de tomate et parsemez de parmesan. Recommencez l'opération jusqu'en haut du plat.

Recouvrez de tranches de mozzarella. Saupoudrez de thym. Salez et poivrez. Enfournez et faites cuire 30 minutes. Servez dès la sortie du four.

Origine: **SICILE**

Vous pouvez ajouter du jambon cru ou de la viande de veau et de bœuf hachée et revenue avec un oignon à la poêle.

PAS LE TEMPS CE SOIR?

Origine: **LATIUM OU BRESCIA (LOMBARDIE)**

Le nom signifie littéralement «saute en bouche». Typiquement, le saltimbocca est réalisé avec des tranches de veau, du jambon, de la sauge et du vin blanc. Il pourra être préparé en version plus économique avec des escalopes de dinde ou de porc à la place du veau.

Saltimboccas

POUR 6 PERSONNES
- PRÉPARATION 15 MIN
- CUISSON 12 MIN

- 12 tranches de filet de veau de 60 g chacune
- 12 tranches de jambon de Parme
- 12 feuilles de basilic ou sauge
- 12 tomates cerise
- 3 c. à soupe d'huile
- 3 c. à soupe de mascarpone
- sel et poivre

Faites aplatir les tranches de veau par votre boucher.
Lavez et séchez les tomates cerise. Lavez et séchez les feuilles de basilic.
Étalez les tranches de viande sur le plan de travail. Salez et poivrez. Posez 1 tranche de jambon de Parme sur chacune d'elle, ajoutez 1 tomate cerise et 1 feuille de basilic.
Roulez les tranches de veau sur elles-mêmes. Maintenez le tout fermé à l'aide d'un pic en bois.
Faites chauffer l'huile dans une poêle. Faites-y dorer les saltimboccas pendant 10 minutes en les retournant régulièrement afin qu'ils soient dorés de tous les côtés.
Retirez-les de la poêle et réservez-les au chaud.
Maintenez la poêle sur feu doux et versez-y le mascarpone. Faites chauffer en remuant sans arrêt avec une spatule en bois jusqu'aux premiers frémissements. Salez et poivrez.
Répartissez les saltimboccas dans les assiettes et nappez de sauce. Servez avec des pâtes.

PAS LE TEMPS CE SOIR ?

Spaghettis **all'amatriciana**

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MIN
• CUISSON 15 MIN

• 500 g de spaghettis • 250 g de viande (speck) ou poitrine de porc fumé • 2 oignons • 400 g de coulis de tomate
• 3 gousses d'ail • 1 petit piment oiseau • 80 g de parmesan râpé
• 3 c. à soupe d'huile d'olive • sel et poivre

Faites cuire les pâtes le temps indiqué sur le paquet. Égouttez-les et rafraîchissez-les. **Coupez la viande** en petits dés. Pelez et émincez les oignons. Versez 2 cuillerées à soupe d'huile dans une poêle et faites-y dorer les oignons avec les dés de viande. Pelez, dégermez et hachez l'ail. **Lavez, séchez,** épépinez et coupez le piment en tout petits dés. Ajoutez à la viande, l'ail, le piment, et poursuivez la cuisson 1 minute à feu vif en mélangeant. Versez le coulis de tomate et poursuivez la cuisson 5 minutes à feu vif. **Ajoutez les pâtes,** 1 cuillerée à soupe d'huile, salez, mélangez et faites cuire 5 minutes à feu doux. **Répartissez les spaghettis** dans 6 assiettes. Saupoudrez de parmesan. Servez aussitôt.

Origine: **AMATRICE (LATIUM)**

La sauce all'amatriciana vient d'une petite ville à 100km de Rome. La recette originale est composée de produits typiquement montagnards: guanciale (sorte de lard), pecorino (fromage de lait de brebis proche du parmesan), piments et tomates. Les pâtes utilisées sont des bucatinis, comme des spaghettis mais en forme de tubes. Nous l'avons adaptée aux produits du commerce en France.

Chaussons italiens

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 30 MIN • REPOS 30 MIN • CUISSON 15 MIN

Pour la pâte :
- 250 g de farine de blé + pour le plan de travail
- 2 jaunes d'œufs
- 60 g de beurre

Pour la garniture :
- 80 g de jambon cru
- 1 c. à soupe de tomates séchées
- 1 œuf
- 120 g de mozzarella de bufflonne
- 1 c. à soupe de parmesan
- sel et poivre

Préparez la pâte. Versez la farine dans une jatte. Faites un puits au centre. Ajoutez 1 jaune d'œuf, 1 grosse pincée de sel puis le beurre en parcelles. Mélangez. Versez 8 cl d'eau tout en pétrissant. Ramassez la pâte en boule. Enveloppez-la dans un film alimentaire et laissez reposer 30 minutes.

Préparez la farce. Coupez la mozzarella et les tomates séchées en dés. Émincez le jambon cru en lanières. Mettez-le tout dans un saladier. Ajoutez l'œuf et le parmesan. Mélangez. Salez et poivrez.

Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7).

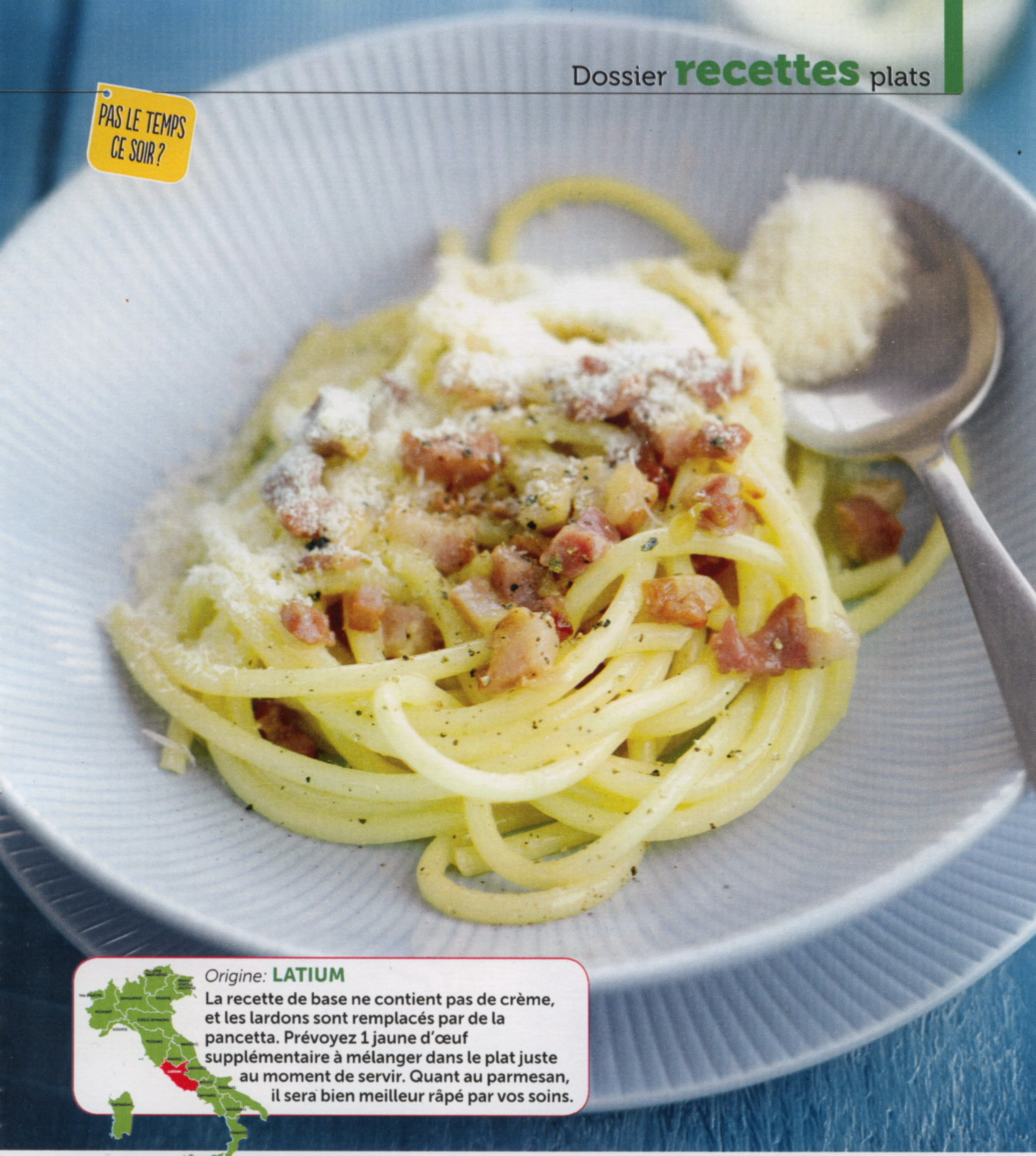
Étalez la pâte sur 3 mm d'épaisseur, sur un plan de travail légèrement fariné. Découpez des cercles de 15 cm environ de diamètre, à l'aide d'un emporte-pièce ou d'un bol. Récupérez les chutes afin de former d'autres cercles.

Répartissez la farce au milieu de chaque cercle. Pliez la pâte de façon à obtenir des chaussons en forme de demi-lune. Scellez les bords en appuyant avec les dents d'une fourchette. Badigeonnez les préparations avec 1 jaune d'œuf dilué dans 1 cuillerée à soupe d'eau. Posez-les sur une plaque tapissée de papier sulfurisé. Enfournez pour 15 à 20 minutes environ. Servez aussitôt.

Origine: **LES POUILLES**

Ce sont des petits chaussons de pâte à pizza ou à pain, farcis avec de la mozzarella et tout autre ingrédient de votre choix. Un casse-croûte qui se déguste à n'importe quel moment de la journée et offre une assez bonne alternative à la pizza.

PAS LE TEMPS CE SOIR ?



Origine: **LATIUM**

La recette de base ne contient pas de crème, et les lardons sont remplacés par de la pancetta. Prévoyez 1 jaune d'œuf supplémentaire à mélanger dans le plat juste au moment de servir. Quant au parmesan, il sera bien meilleur râpé par vos soins.

Spaghettis à la carbonara

POUR 6 PERSONNES
- PRÉPARATION 10 MIN
- CUISSON 15 MIN

- 400 g de spaghettis
- 200 de lardons fumés
- 2 jaunes d'œufs
- 25 cl de crème fraîche
- 30 g de parmesan râpé
- sel et poivre du moulin

Faites cuire les spaghettis le temps indiqué sur le paquet (environ 10 minutes). Égouttez-les et rafraîchissez-les.

Faites chauffer une poêle à blanc et faites-y dorer les lardons. Égouttez-les sur du papier absorbant.

Mettez les spaghettis dans la poêle, ajoutez la crème fraîche, les jaunes d'œufs, les lardons, salez et donnez un tour de moulin à poivre. Poursuivez la cuisson 5 minutes en mélangeant.

Répartissez les spaghettis à la carbonara dans 6 assiettes et parsemez de parmesan. Servez chaud.

Origine: **NAPLES (CAMPANIE)**

Son nom serait un hommage à la reine italienne Margherita qui aurait découvert, à travers ses voyages dans le royaume, les pains de pizza particulièrement appréciés des paysans. La reine demanda alors au chef cuistot du palais de lui réaliser ces pains. Pour honorer la reine, il inventa alors la pizza Margherita composée de tomate, mozzarella et basilic, aux couleurs du drapeau italien.

Pizza Margherita

POUR 6 PERSONNES
- PRÉPARATION 20 MIN
- CUISSON 20 MIN

- 1 rouleau de pâte à pizza rectangulaire
- 10 tomates cerise
- 20 cl de coulis de tomate
- 6 olives noires dénoyautées
- 12 feuilles de basilic
- 2 boules de mozzarella
- 60 g de parmesan râpé
- 2 pincées d'origan
- huile d'olive
- sel et poivre

Préchauffez le four à 220 °C (th 7/8). Lavez, égouttez et coupez les tomates cerise en rondelles. Égouttez et coupez la mozzarella en lamelles. Hachez grossièrement les olives noires. Rincez et ciselez 6 feuilles de basilic.

Étalez la pâte à pizza sur la plaque du four tapissée de papier sulfurisé, et nappez-la de coulis de tomate, saupoudrez d'origan puis placez les lamelles de mozzarella, les rondelles de tomate et les olives noires. Salez et poivrez. Parsemez de parmesan et de basilic ciselé, arrosez d'un filet d'huile d'olive. Enfournez pour 15 à 20 minutes environ (plus ou moins selon les fours).

Sortez la pizza du four et décorez avec les feuilles de basilic restantes.

Fettucinis à la sauce tomate et à la pancetta

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 10 MIN • CUISSON 15 MIN

- 500 g de fettucinis • 250 g de pancetta
- 400 g de sauce tomate
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de graines de fenouil
- sel et poivre

Faites cuire les fettucinis le temps indiqué sur le paquet (environ 10 minutes). Égouttez-les et rafraîchissez-les.

Coupez la pancetta en petits dés. Faites chauffer une grande poêle à blanc et faites-y dorer les dés de pancetta.

Ajoutez les pâtes dans la poêle. Versez la sauce tomate, 1 cuillerée à soupe d'huile, salez, poivrez, mélangez et faites réchauffer 5 minutes à feu doux.

Répartissez les fettucinis à la sauce tomate et la pancetta dans 6 assiettes. Parsemez de graines de fenouil. Servez aussitôt.

Ragoût de gnocchis

J'AI DU TEMPS

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 1 H • CUISSON 35 MIN

Pour des gnocchis :
- **1 kg de pommes de terre à chair ferme**
- **400 g de farine de blé + pour le plan de travail**
- **1 jaune d'œuf**

Pour le ragoût :
- **500 g de viande hachée de veau ou bœuf**
- **400 g de tomates**
- **1 oignon**
- **2 c. à soupe d'huile d'olive**
- **sel et poivre du moulin**

Préparez les gnocchis. Épluchez, lavez et faites cuire les pommes de terre dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 25 minutes. Égouttez-les et réduisez-les en purée. Incorporez la farine puis le jaune d'œuf. Salez et poivrez. Travaillez le mélange jusqu'à obtention d'une pâte souple. Farinez le plan de travail. Étalez la préparation et découpez des morceaux de pâte que vous roulerez en petits boudins de 1 cm de diamètre environ. Découpez-les tous les 2 cm de façon à obtenir des tronçons réguliers. Écrasez-les légèrement à la fourchette (pour une apparence striée) en les tenant entre vos mains farinées. Réservez.
Disposez-les sur un torchon et farinez-les. Couvrez-les d'un torchon en attendant de les faire cuire.

Préparez le ragoût. Plongez les tomates 1 minute dans l'eau bouillante, égouttez-les et rafraîchissez-les. Pelez-les et concassez-les grossièrement. Pelez et hachez l'oignon. Versez l'huile dans une poêle. Faites revenir l'oignon sans coloration, puis ajoutez les tomates, la viande hachée, salez, poivrez et mélangez. Réduisez le feu au minimum et couvrez. Faites mijoter tout doucement le temps de la cuisson des gnocchis.

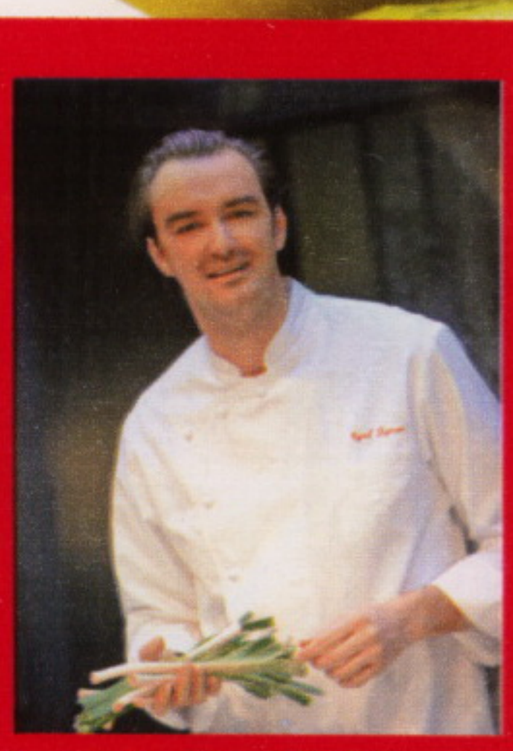
Portez à ébullition une grande quantité d'eau salée dans une cocotte et plongez-y les gnocchis. Dès qu'ils remontent à la surface, ils sont cuits. Retirez-les avec une écumoire et placez-les dans un plat, versez le ragoût et mélangez délicatement. Servez aussitôt.

Origine: **LATIUM**
Selon les régions, il existe plusieurs types de gnocchis. Les plus connus sont réalisés à partir de purée de pomme de terre, de farine et d'œuf, et la recette aurait été inventée au IXe siècle. Les gnocchis à base de farine, de semoule ou de pain seraient beaucoup plus anciens.

PAS LE TEMPS CE SOIR ?

Origine: **LIGURIE**

La mention la plus ancienne de cette sauce date de 1865, dans un livre de recettes où elle est décrite comme un «hachis d'ail émincé et de basilic». Le pesto est constitué essentiellement de basilic, plus précisément de basilico genovese, qui a obtenu une appellation d'origine protégée.



Le + de **Cyril Lignac**

C'est une très bonne recette de pesto classique. Pour la rendre plus originale remplacer le basilic par de la roquette. Vous obtiendrez un pesto un peu plus piquant en bouche. C'est très bon!

Pennes au pesto

POUR 6 PERSONNES
- PRÉPARATION 15 MIN
- CUISSON 20 MIN

- 400 g de pennes
- 1 bouquet de basilic
- 50 g de pignons de pin
- 2 gousses d'ail
- 60 g de parmesan fraîchement râpé
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre du moulin

Préparez un pesto. Lavez, séchez et effeuillez le basilic. Réservez la moitié pour la décoration et ciselez le reste des feuilles.

Pelez les gousses d'ail. Écrasez-les à l'aide d'un pilon avec les pignons de pin, le basilic ciselé et le parmesan. Versez l'huile d'olive en filet tout en écrasant la préparation (vous pouvez également passer le tout au mixeur).

Faites cuire les pâtes al dente dans une casserole d'eau bouillante salée, selon le temps de cuisson indiqué sur l'emballage. Égouttez-les et rafraîchissez-les.

Faites réchauffer les pâtes avec la sauce pesto 5 minutes à feu doux en mélangeant. Répartissez les pâtes dans 6 bols et décorez des feuilles de basilic réservées. Servez aussitôt.

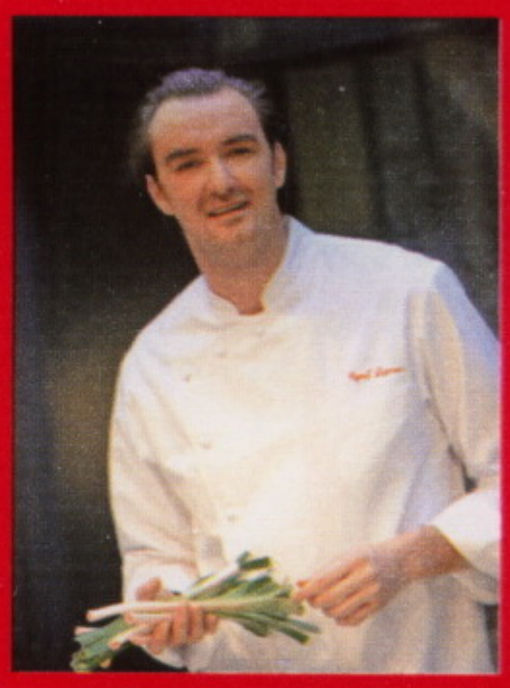
Origine: **ITALIE**

Risotto sucré aux fraises

POUR 6 PERSONNES
- PRÉPARATION 10 MIN
- CUISSON 35 MIN

- 200 g de riz rond (type arborio)
- 350 g de petites fraises
- 75 cl de lait
- 100 g de sucre en poudre
- 50 g de beurre
- poivre du moulin (facultatif)

Lavez, équeutez et coupez les fraises en deux. Faites bouillir le lait avec le sucre. Faites fondre le beurre dans une sauteuse, ajoutez le riz et mélangez bien.
Versez le lait chaud sur le riz et faites cuire à feu doux 25 minutes en remuant régulièrement. Incorporez les fraises et poursuivez la cuisson 5 minutes en mélangeant délicatement.
Donnez un tour de moulin à poivre. Servez tiède ou froid.



Le + de **Cyril Lignac**

Pour cette recette, l'astuce qui va bien c'est de remplacer le lait par du lait de coco qui renforcera l'onctuosité du risotto.

Crème de limoncello

POUR 2 LITRES • PRÉPARATION 4 JOURS À L'AVANCE • MACÉRATION 3 JOURS • CUISSON 30 MIN

- 50 cl d'alcool à 90° ou vodka
- 4 citrons non traités
- 750 g de sucre
- 2 sachets de sucre vanillé
- 1 l de lait
- 250 g de crème liquide

Versez l'alcool dans un saladier.
Brossez les citrons sous l'eau chaude et séchez-les. Prélevez des zestes fins. Ajoutez-les à l'alcool. Laissez macérer 3 jours et filmez.
Le troisième jour, versez le lait dans une casserole avec les sucres et la crème liquide. Faites chauffer à feu doux 30 minutes et laissez reposer jusqu'au lendemain.
Versez l'alcool dans le lait et mélangez. Filtrez et versez dans des bouteilles. Fermez hermétiquement et réservez au frais. Remuez avant de servir.
Conservation : 2 jours au frais.

Origine: **SORRENTO (CAMPANIE)**

Cette boisson à base de citron aurait été mentionnée pour la première fois dans un récit de voyage au XIXe siècle. Un hôtelier de Capri avait l'habitude d'offrir à ses invités cette liqueur remarquable, obtenue grâce aux excellents citrons cultivés dans cette région.

Panna cotta au coulis de framboises

J'AI DU TEMPS

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 10 MIN • CUISSON 5 MIN • RÉFRIGÉRATION 2 H

- 150 g de framboises
- 50 cl de crème liquide
- 65 g de sucre
- 1 c. à café d'extrait de vanille
- 3 feuilles de gélatine
- 1 c. à soupe de graines de pavot

Faites ramollir les feuilles de gélatine dans l'eau froide.
Faites chauffer la crème avec le sucre en remuant. Aux premiers frémissements, retirez du feu. Ajoutez l'extrait de vanille et mélangez.
Essorez soigneusement la gélatine entre les mains et faites-la fondre en fouettant dans la crème chaude. Versez la préparation dans 6 verres, parsemez de graines de pavot et placez au frais pendant au moins 2 heures.
Pendant ce temps, mixez les framboises jusqu'à obtention d'un coulis. Versez-le dans un bol et réservez.
Servez avec le coulis de framboise.

Origine: **PIÉMONT**

Panna cotta signifie littéralement «crème cuite». Inventée au début du XIXe siècle, elle s'est popularisée avec l'abondance de lait des fermes de la région. On la consomme nature, juste sucrée, mais aussi aromatisée à la noix de coco, au lait d'amande ou avec un coulis de fruits.

J'AI DU TEMPS

Origine: **ITALIE**

Tiramisu aux amaretti

POUR 6 PERSONNES
- PRÉPARATION 15 MIN
- RÉFRIGÉRATION 2 H

- 250 g de mascarpone
- 3 c. à soupe de sucre semoule
- 3 blancs d'œufs
- 12 biscuits type amaretti
- 3 c. à soupe de limoncello
- sel

Mélangez le mascarpone avec le sucre. Montez les blancs en neige ferme avec 1 pincée de sel et incorporez-les délicatement au mélange au mascarpone à l'aide d'une spatule souple.

Concassez grossièrement les biscuits et arrosez-les de limoncello.

Déposez une couche de biscuits dans le fond de 6 verrines, recouvrez-les d'une couche de la préparation au mascarpone, faites une seconde couche de biscuits et terminez par le mascarpone. Placez au frais 2 heures minimum. Servez frais.

J'AI DU TEMPS

Origine: **ITALIE**

En italien, tiramisu signifie «remonte-moi». Plusieurs légendes expliquent son origine: il était considéré comme un aphrodisiaque administré par les Vénitiennes à leurs amants, ou, plus simplement, ce serait un dessert inventé pour utiliser les restes. La version classique se prépare au café, mais nous l'avons déclinée avec des fruits de saison.

Tiramisu di fragola

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MIN • RÉFRIGÉRATION 2 H

- 6 œufs
- 120 g de sucre glace
- 500 g de mascarpone
- 5 cl de liqueur de fraises
- 24 biscuits à la cuillère
- 350 g de fraises
- 1 pincée de sel

Lavez et séchez soigneusement les fraises. Réservez-en une quinzaine pour la finition, coupez les autres en deux ou en quatre selon leur grosseur. Réservez-les au frais.

Séparez les jaunes des blancs d'œufs. Fouettez les jaunes avec le sucre et le mascarpone. Réservez au frais. Mélangez la liqueur de fraises et 5 cl d'eau.

Montez les blancs en neige très ferme avec le sel. Incorporez-les délicatement à la préparation au mascarpone. Trempez rapidement la moitié des biscuits dans la liqueur de fraises et répartissez-les dans le fond de 6 coupes.

Recouvrez les biscuits de morceaux de fraise puis de mousse de mascarpone. Faites une nouvelle couche de biscuits trempés, de fraises et de mousse de mascarpone. Décorez de fraises entières et placez au frais pendant au moins 2 heures. Servez bien frais.

LA COACH DE LA QUINZAINE

C'est Anne de La Forest, auteur du « Livre des frites » et rédactrice en chef du magazine « Papilles » qui vous guidera au fil des pages de ce dossier. À vous ses astuces, tours de main et gestes de pro !

Parce que l'on n'a pas toutes le même niveau en cuisine et que l'on adore les idées astucieuses, tous les 15 jours un coach ou un chef vous apprendra le petit plus qui change tout : économiser, régaler, découvrir des techniques de cuisson ou des ustensiles, cuisiner avec les enfants ou prendre garde à sa santé !

15 jours de COACHING en cuisine

- **SOS porte-monnaie**
  Je cuisine éco avec les spéculoos — *p. 48*

- **Grand test de goût**
  5 barres de céréales à l'essai — *p. 50*

- **Je fais quoi avec...**
  De la pâte filo — *p. 52*

- **Les dessous de l'assiette**
  Le Thermomix, mode d'emploi — *p. 54*

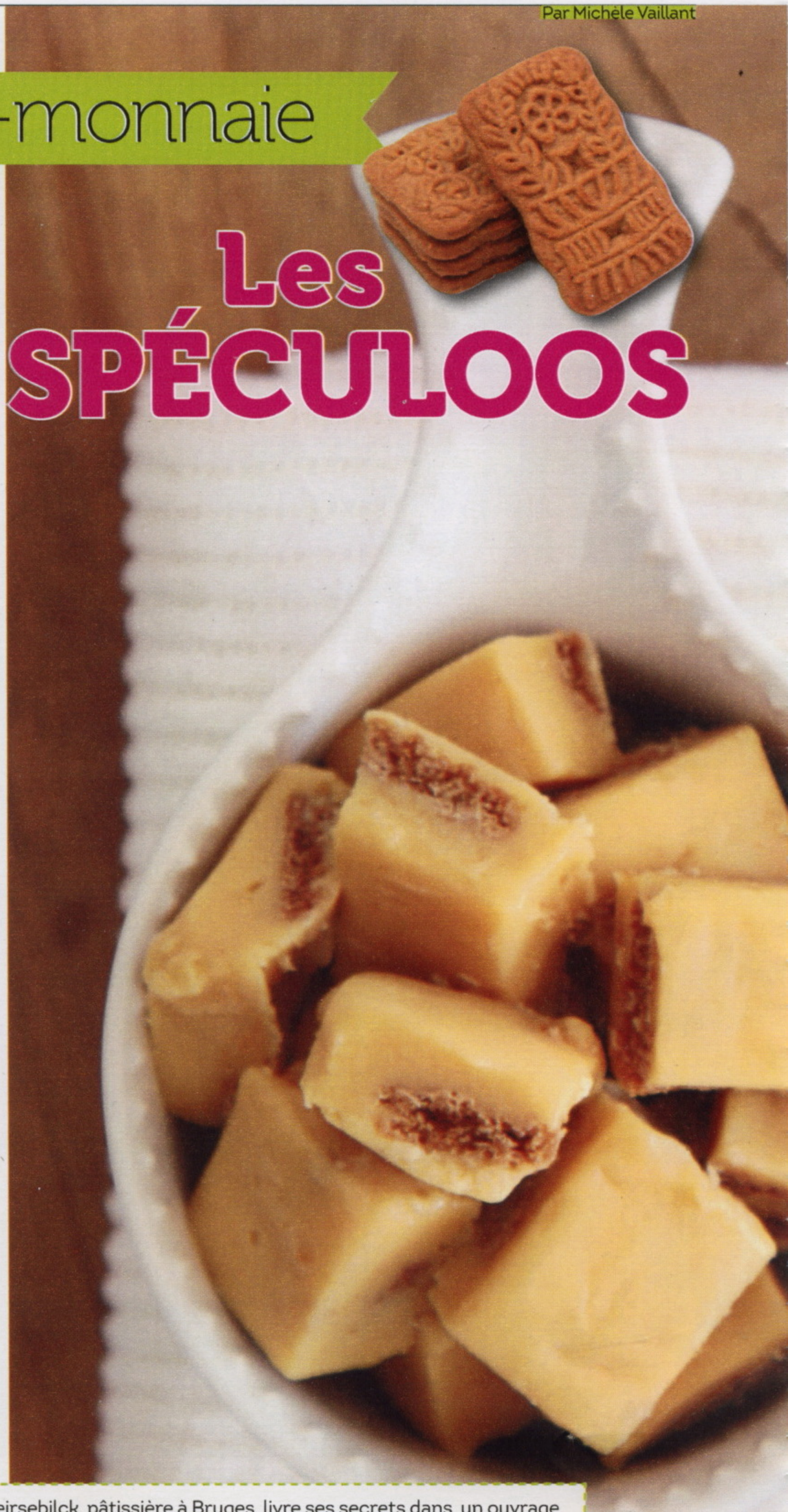
- **Le coin des enfants**
  Ils cuisinent un clafoutis aux cerises — *p. 58*

- **La santé dans mon assiette**
  Ces huiles qui gagnent à être connues — *p. 60*

Par Michèle Vaillant

SOS porte-monnaie

Ces gâteaux belges, trouvent leur place dans bien des recettes. Entiers, en miettes ou en poudre, consommés à l'origine à la Saint-Nicolas, ils sont dégustés toute l'année.



Les SPÉCULOOS

1,40 € PAR PERSONNE

Fudge aux spéculoos

POUR 1, 3 KG DE FUDGE
- PRÉPARATION 15 MIN
- CUISSON 40 MIN

- 100 g de spéculoos cassés en gros morceaux
- 115 g de beurre
- 1 boîte de lait concentré (40 cl)
- 12 cl de lait
- 500 g de sucre semoule
- 100 g de chocolat blanc
- 2 c. à soupe de Lyle's Golden syrup (sirop de sucre roux)
- 3 cl de whisky (facultatif)

1 Mélangez le sucre, le beurre, le Golden syrup, le lait et le lait concentré dans une casserole à fond épais et portez à ébullition en remuant. Réduisez le feu et poursuivez la cuisson 30 minutes.
2 Ajoutez le chocolat blanc en tournant jusqu'à ce qu'il soit fondu. Versez le whisky et mélangez.
3 Tapissez un plat de papier sulfurisé. Versez la moitié du fudge liquide dans le plat et ajoutez les morceaux de spéculoos. Versez le reste de préparation sur les spéculoos et laissez refroidir. Coupez le fudge en petits carrés avant de déguster.

100 % spéculoos. Brenda Keirsebilck, pâtissière à Bruges, livre ses secrets dans un ouvrage référence. Cake aux bananes et aux spéculoos, truffes au chocolat blanc et spéculoos, ou encore risotto de spéculoos... Et le plus important : la recette de base de ces fameux biscuits.
- « Les spéculoos de Juliette » de Brenda Keirsebilck et Katrien Vandamme, photos et stylisme Karen Van Winkel, éd. Mango, 14,95 €.

LE CONSEIL DU COACH

Pour réduire les spéculoos en poudre, enfermez-les dans un sac à congélation et écrasez-les avec un rouleau à pâtisserie.

Crème brûlée aux spéculoos

1,25 € PAR PERSONNE

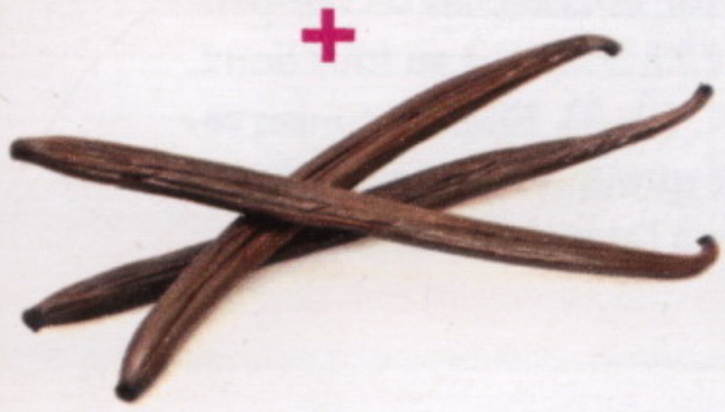
POUR 6 PERSONNES

- PRÉPARATION 10 MIN
- CUISSON 1 HEURE
- RÉFRIGÉRATION 3 HEURES

- 6 jaunes d'œufs
- 50 cl de crème liquide
- 4 spéculoos
- 70 g de sucre en poudre
- 40 g de cassonade
- 1 c. à café de vanille liquide

+

+



1 Préchauffez le four à 120 °C (th. 4). Battez les jaunes d'œufs dans une jatte avec le sucre en poudre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et devienne mousseux. **2** Faites chauffer la crème liquide avec la vanille sans faire bouillir. Réduisez les spéculoos en poudre. Versez la crème chaude sur le mélange œufs sucre tout en continuant de remuer, puis incorporez la poudre de spéculoos. **3** Répartissez la préparation obtenue dans 6 ramequins, puis enfournez pour 1 heure dans un bain-marie. **4** Laissez refroidir puis réservez au réfrigérateur au moins 3 heures. Saupoudrez ensuite les crèmes de cassonade et caramélisez.

Mousse aux spéculoos et au chocolat

0,60 € PAR PERSONNE

POUR 4 PERSONNES

- PRÉPARATION 20 MIN
- CUISSON 10 MIN
- RÉFRIGÉRATION 3 HEURES

- 6 œufs
- 12 spéculoos
- 200 g de chocolat

+

+

1 Faites fondre le chocolat au bain-marie. Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Mettez ces derniers dans une terrine et montez les blancs en neige ferme dans un grand saladier.
2 Incorporez les jaunes d'œufs au chocolat fondu refroidi. Ajoutez les blancs en neige à la préparation chocolatée et mélangez délicatement.
3 Émiettez 3 spéculoos en gros morceaux dans chacune des 4 coupes à dessert. Répartissez la préparation au chocolat dessus.
4 Réservez au réfrigérateur, pendant 3 heures minimum.

Par Jérémy Diaz

La rédaction a testé

Les barres de céréales

Elles croustillent sous la dent puis fondent en bouche... C'est l'en-cas idéal pour un petit creux et elles sont encore meilleures si on les cuisine à la maison. Nous avons quand même testé les dernières-nées ou les grands classiques du commerce.

Faire ses barres gourmandes maison, c'est un excellent moyen de savoir exactement ce que vous grignoterez ou donnerez à goûter. Si possible, utilisez des céréales bio ou du sirop d'agave à la place du sucre. N'hésitez pas non plus à y mettre des fruits séchés comme les classiques raisins mais, pourquoi pas aussi, puisque c'est la saison, des fraises séchées, elles aussi maison ! Pour les réaliser, coupez les fraises en lamelles, saupoudrez-les de sucre et faites les dégorger pendant 1 heure. Placez-les sur une feuille de papier cuisson et faites-les sécher pendant 2 à 3 heures au four doux, 90 °C (th.3). Elles se conserveront quelques jours dans une boîte à l'abri de la lumière.

Les 5 élues au banc d'essai

1 *Délice vitaminé*

Crisp & Cereals noisettes & chocolat, 1,87€ les 3 barres soit 105 g (17,81€/kg), Wasa.
158kcal par barre

Un bon goût de céréales, de gros morceaux de noisettes et d'amandes savoureuses. Des barres généreuses (35g la barre) avec un petit goût de grillé qui ne gâche rien. En bref, un produit tout simplement délicieux, riche en fibres et plein de vitamine E, sans colorants ni édulcorants artificiels.

2 *Plaisir coupable*

Sundy, 2,90€ les 5 barres soit 180g (16,11€ /kg) Nestlé.
183kcal par barre

Comment résister à cette gourmandise? Il est en effet tout bonnement impossible de ne pas succomber au croustillant des pétales de maïs dorés et soufflés, et c'est sans parler de sa couche de chocolat noir! Mais contrairement à une vraie barre aux céréales, on sent tout de même beaucoup le sucre dans ces petites briques de 36 g de plaisir.

3 *P'ti déj' en barre*

Special K Chocolat Noir, 2,49€ les 6 barres soit 129g (19,30€/kg) Kellogs.
89kcal par barre

Un en-cas particulièrement croquant et plein de saveur. On retrouve ici le véritable goût de notre bol de céréales préféré, mais on peut enfin l'emporter partout! Petit défaut tout de même, il colle aux dents! La recette mériterait peut-être un petit moins de sucre ou de sirop pour être parfaite.

LE + DU COACH

Pour savoir si la préparation est bien liée, mélangez-la avec les mains (attention ça colle !). Si elle paraît trop liquide, ajoutez des céréales. Si elle semble trop sèche, il suffit de mettre un peu plus de miel.

MA RECETTE MAISON

LES BARRES DE CÉRÉALES

POUR UNE DOUZAINE DE BARRES

- PRÉPARATION 20 MIN
- TREMPAGE 12 H
- CUISSON 40 À 50 MIN
- RÉFRIGÉRATION 6 H

- 200 g de muesli nature
- 30 g de mélange de 6 graines de céréales (blé, seigle, épeautre, orge, avoine, millet)
- 25 g de noisettes concassées
- 25 g d'amandes concassées
- 50 g de miel
- 50 g de beurre de cacahuète

La veille, durant toute une nuit, faites tremper le mélange de 6 graines dans de l'eau froide.
Le jour même, faites bouillir dans la même eau pendant 20 à 30 minutes. Égouttez et laissez refroidir.
Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
Dans une casserole, faites fondre miel et beurre de cacahuète, puis ajoutez tout le reste des ingrédients. Mélangez énergiquement à l'aide d'une cuillère en bois. Versez cette préparation dans des moules à minicake en silicone et enfournez pour 20 minutes.
Laissez refroidir et placez-les au frigo. Quand elles ont suffisamment durci (quelques heures) vous pourrez les démouler. Emballez-les dans du film alimentaire et conservez-les au frais.

BOTTE SECRÈTE

Des barres choco-caramel

Pour encore plus de plaisir, remplacez le mélange miel-beurre de cacahuète qui lie les céréales par un liant encore plus alléchant! Pour ce faire, réalisez un caramel avec 75g de sucre et 3 c. à café d'eau. Lorsqu'il est brun, ajoutez 50g de beurre puis 4cl de crème liquide et 75g de chocolat fondu.

Classique inamovible 4

Grany 5 céréales et morceaux de chocolat, 1,80€ les 6 barres soit 125g (14,40€/kg), Lu.
87kcal par barre

Que peut-on reprocher à un Grany? Cette barre s'est imposée comme référence sur le marché depuis longtemps! Alors, c'est sûr, quand on croque dans un Grany classique, pas vraiment de surprise, on retrouve depuis toujours les mêmes saveurs. Une valeur sûre qui ne déçoit jamais et moins calorique que la Spécial K!

Un peu mou... 5

Muesli chocolat, 2,17€ les 4 barres soit 160g (13,56€/kg) Nestlé.
162kcal par barre

Si on ne peut pas remettre en question la générosité de ce produit (40g la barre tout de même!), c'est au niveau de sa confection qu'on a de gros doutes. Que ce soit par sa texture un peu gluante et pas un poil croquante, ou au niveau de ses saveurs: un goût d'huile plutôt que de céréales et d'énormes pépites de chocolat... insipide.

Par Michèle Vaillant

Je fais quoi avec...

De la pâte filo

Légère et croustillante, la pâte filo se présente sous forme de feuilles très fines. Leur utilisation ne se cantonne pas à la confection de nems ou samoussas, mais permet aussi de réaliser des fonds de tarte. Une excellente alternative à nos pâtes traditionnelles souvent trop grasses.

1 TOURTE FILO AUX COURGETTES

Vous pouvez remplacer l'hysope par un mélange de thym moulu, de graines de sésame grillées et de graines de sumac moulues.

Faites revenir 20 minutes dans une sauteuse 4 courgettes râpées et 1 oignon émincé avec 1 c. à soupe d'huile d'olive chaude. Laissez tiédir, égouttez et pressez avec les mains. Dans un saladier, mélangez 1 œuf avec 250 g de feta émiettée, 5 brins de menthe ciselée, 1 c. à café d'hysope et salez. Posez 1 feuille de filo sur la plaque du four. Badigeonnez-la d'huile et couvrez-la avec 1 autre feuille. Procédez ainsi en empilant 4 feuilles en tout. Étalez la moitié de la garniture. Couvrez avec 1 feuille, badigeonnez d'huile, et procédez de même avec 3 autres feuilles. Étalez l'autre moitié de garniture, couvrez d'une feuille, huilez, et empilez 3 autres feuilles huilées. Repliez les bords de la tarte pour enfermer la garniture. Badigeonnez d'huile et enfournez pour 20 minutes à 210 °C (th. 7).

2 TARTE ÉPINARDS CHÈVRE

Servez chaud avec une salade.

Pelez et émincez 2 oignons. Faites-les revenir dans une sauteuse, dans un fond d'huile d'olive, quelques minutes sur feu doux. Ajoutez 500 g d'épinards et laissez cuire 10 minutes de plus. Retirez la poêle du feu et émiettez 100 g de fromage de chèvre. Mélangez. Badigeonnez 4 feuilles de pâte filo de beurre fondu à l'aide d'un pinceau, puis superposez-les dans un moule à tarte recouvert de papier sulfurisé. Passez 2 minutes au four, puis garnissez avec la préparation épinards-chèvre. Rabattez le surplus des feuilles de filo, puis enfournez pour 20 minutes à 180 °C (th. 6).

3 BAKLAVA

Décorez ce dessert avec des noix ou des amandes hachées.

Préparez un sirop dans une casserole, en portant à ébullition 125 g de sucre, 2 clous de girofle, 1 rondelle de citron,

PETIT BUDGET

Je prépare des samoussas !

POUR 18 SAMOUSSAS • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 25 MIN

- 3 feuilles de pâte filo
- 100 g de beurre fondu
- 2 gousses d'ail
- 400 g de potiron coupés en petits dés
- 2 c. à soupe de pignons de pin
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de gingembre râpé
- graines de sésame
- 1 c. à soupe de piment en poudre

ÉTAPE 1

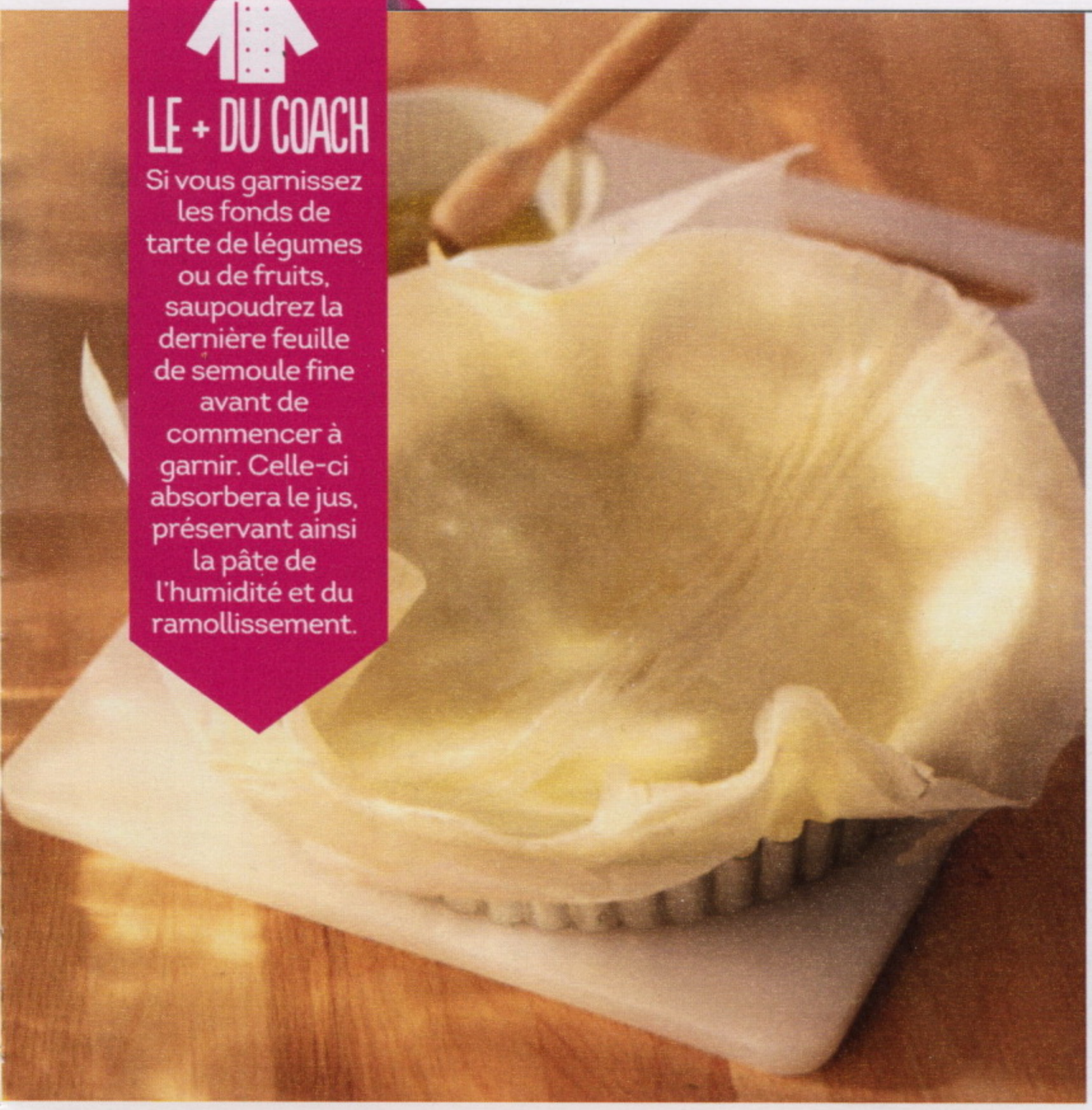
Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Graissez la plaque du four. Chauffez de l'huile dans une poêle à frire à feu moyen. Faites revenir les dés de potiron 5 minutes. Ajoutez les pignons de pin, le gingembre, le piment et l'ail écrasé. Laissez cuire 2 à 3 minutes, en mélangeant jusqu'à ce que les pignons soient dorés et que le potiron soit tendre.

ÉTAPE 2

Étalez les feuilles de pâte filo sur une surface propre et enduisez-les de beurre. Coupez-les en 6 bandes égales.

ÉTAPE 3

Posez 1 cuillerée à soupe bien pleine de farce au potiron dans un coin de chaque bande.



LE + DU COACH

Si vous garnissez les fonds de tarte de légumes ou de fruits, saupoudrez la dernière feuille de semoule fine avant de commencer à garnir. Celle-ci absorbera le jus, préservant ainsi la pâte de l'humidité et du ramollissement.

½ c. à café de cardamome et 50 cl d'eau. Laissez mijoter 12 minutes. Retirez les clous de girofle et la rondelle de citron. Laissez refroidir et réservez au réfrigérateur. Mélangez dans un saladier 235 g d'amandes et 185 g de noix finement hachées avec 1 c. à café de cardamome, 1 c. à café de 4 épices et 500 g de sucre. Badigeonnez 4 feuilles filo de beurre fondu, puis superposez-les dans un moule rectangulaire beurré. Répartissez 1/3 du mélange aux noix sur la pâte. Renouvelez l'opération 2 fois et terminez par une couche de feuilles filo.

Badigeonnez de beurre fondu et taillez la surface en losanges. Enfournez pour 30 minutes à 180 °C (th. 6). Versez le sirop sur le baklava chaud puis réservez-le jusqu'au lendemain.

4 STRUDEL DE FILO

Servez avec une glace à la vanille, un régal !

Coupez 3 pommes pelées et épépinées. Mélangez-les dans une casserole avec 100 g de raisins secs, 50 g de confiture d'abricot, 1 c. à soupe de jus de citron et 50 g de cassonade. Faites cuire 5 minutes à feu doux. Laissez refroidir, puis incorporez 50 g d'amandes en poudre. Faites fondre 50 g de beurre dans une casserole. Étalez un linge sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé. Superposez 6 feuilles de pâte filo sur le linge, en les badigeonnant au fur et à mesure avec du beurre fondu. Déposez un boudin de farce sur la longueur de la pâte. Soulevez le linge du côté où est la farce et roulez l'ensemble de façon à enfermer la farce dans la pâte. Soudez les extrémités du strudel en les repliant. Retirez le linge. Badigeonnez le strudel de beurre fondu. Enfournez pour 20 minutes à 210 °C (th. 7). Laissez refroidir un peu et saupoudrez de sucre glace.

ASTUCE

Pour éviter que les samoussas ne se craquellent à l'air ambiant, couvrez-les d'un torchon humide.

ÉTAPE 4

Repliez la pâte filo sur la farce pour former un triangle. Continuez à plier, en conservant la forme du triangle. Déposez-les ensuite sur la plaque du four. Étalez le beurre fondu sur les samoussas à l'aide d'un pinceau, puis parsemez de graines de sésame. Enfournez pour 15 minutes environ.

LE RÉSULTAT

Voici des samoussas bien grillés et croustillants à servir avec une salade.

Le dessous de l'assiette

Par Michèle Vaillant

Déjà dans les années 50 les cuisinières américaines s'étaient mises à l'heure des robots de cuisine. Depuis, ils ont bien évolué (et le look des cuisinières aussi).

LE ROBOT CUISEUR : révolution en cuisine

Dans les années 70, l'Allemand Vorwerk lance le premier robot capable aussi de cuire les aliments : le Thermomix. D'année en année, l'appareil s'est enrichi d'accessoires et de nouvelles fonctions. S'il doit faire face désormais à la concurrence, il reste un must.

L'USTENSILE PRÉFÉRÉ DES FEMMES ACTIVES

Les premiers robots multifonction mélangeaient, coupaient, râpaient, moulaient, mixaient et pressaient les fruits. Mais c'est Vorwerk qui, profitant de l'ère de la révolution culinaire, dépoussière vraiment le marché du petit électroménager en lançant, en 1971, le premier robot capable aussi de cuire : le Thermomix. Dans les années 80, il change de look, devient plus élégant et se modernise. En plus de ses nombreuses fonctions, une innovation fait son apparition : un panier pour cuire les aliments à la vapeur sans les mixer. En 1982 est adopté le mode de commercialisation par vente-démonstration à domicile.

Le succès est au rendez-vous : grâce à ses performances, il fait gagner du temps aux femmes actives qui plébiscitent sa simplicité d'utilisation. Le bouche-à-oreille fait le reste.

Dans les années 90, il se dote d'une innovation révolutionnaire : le Varoma, qui permet de cuire à la vapeur sur plusieurs étages. Dans les années 2000, encore et toujours des nouveautés. Ainsi, en 2004, le TM31, dernier-né de la famille, offre en plus une fonction sens inverse, une vitesse mijotage, un mixage pour les petites quantités, une balance intégrée pour une pesée de 5 g en 5 g, jusqu'à 2 kg… À lui seul, il remplace une vingtaine d'appareils ménagers et d'ustensiles !

LE TOUT-EN-UN des chefs

Avec le Thermomix, tout est possible : du plat seul au repas complet, avec entrées, plats, sauces, desserts. D'une grande simplicité d'utilisation, il est destiné aussi bien aux débutants qu'aux grands chefs.

COMMENT ÇA MARCHE ?

C'est l'appareil idéal pour cuisiner pour quatre personnes. Il ne prend pas beaucoup de place, c'est un bloc. Le bol se met facilement en place et se lave très simplement à l'eau. Vous pouvez régler la température souhaitée grâce au thermostat. Il n'est pas nécessaire d'ajouter d'autres ustensiles comme pour certains robots. Celui-ci pèse, minute, hache, cuit…

Il peut même vous inciter à une autre façon de manger. Les carottes râpées, par exemple, seront « hachées », mais tout aussi délicieuses. Vous êtes en panne de sucre glace ? Pas de panique, mettez du sucre en morceaux dans le bol, moulinez et, en un rien de temps, obtenez du sucre glace. Faites les pâtes à tarte (même la pâte feuilletée !) en moins de 30 secondes. Gagnez du temps aussi en cuisant ensemble viandes et légumes grâce au panier à deux niveaux.

Envie d'une glace ? Pas besoin de sorbetière. Pour faire un sorbet aux pommes ou aux poires, épluchez les fruits la veille et coupez-les en morceaux. Déposez-les à plat au congélateur. Le lendemain, mettez les fruits surgelés dans le bol du robot avec un blanc d'œuf et du sucre glace. Faites tourner le robot une minute et dégustez ce sorbet de suite ou bien réservez-le au congélateur.

INFO CONSO

Vous pouvez échanger recettes, conseils, astuces, photos de petits plats… en rejoignant la communauté Thermomix sur la page Facebook.

LE + DU COACH

Pour un nettoyage plus rapide du bol du robot, versez quelques gouttes de liquide vaisselle et faites tourner 5 secondes, vitesse 10.

L'appareil est livré avec un livre de recettes de base, dans lequel tout est précisé : vitesse, température et temps. Il suffit donc de déposer tous les ingrédients dans le bol, de régler les différents paramètres et d'attendre le bip final qui indique que le plat est prêt. Le seul petit hic, c'est qu'il faut arrêter l'appareil manuellement.

Bien évidemment, cet appareil a un coût, mais il faut prendre en considération le temps que l'on gagne et les économies réalisées. Une sauce est faite en 4 minutes, un velouté de tomate en 11 minutes, un tartare de saumon en 20 secondes… Un couscous peut être cuisiné en 30 minutes grâce à la cuisson combinée (vapeur et cuisson traditionnelle) sur plusieurs niveaux ! Donc inutile de courir, en dernière minute, acheter des plats cuisinés, ou de passer chez le traiteur. Avec des produits de base (œufs, farine, lait, huile, légumes, etc.), tout est possible. Cela fait une économie non négligeable, tout en utilisant des produits frais.

COMMENT SE LE PROCURER ?

Inutile de chercher ce robot en magasin ou sur le Web : il n'est vendu qu'à domicile. Cela fonctionne de bouche à oreille, selon le même principe que les réunions Tupperware. Il suffit de connaître quelqu'un qui a déjà un Thermomix et de réunir quatre personnes (y compris l'hôtesse). Il faut ensuite contacter une conseillère qui viendra faire un atelier culinaire avec entrée, plat et dessert. Celle-ci donne un rendez-vous pour la démonstration et demande simplement d'acheter les ingrédients qui ne sont jamais très onéreux. Parmi les personnes qui participent à l'atelier, l'une d'elles est désignée pour compter ce qui est dépensé afin de constater les économies réalisées. La réunion dure environ deux heures. À la fin, il est alors possible de passer commande, en sachant que des facilités de paiement peuvent être accordées, car c'est quand même un achat conséquent. L'hôtesse, elle, reçoit un livre de recettes en cadeau…

LA RECETTE

• SAUCE BÉARNAISE

Mettez des feuilles d'estragon et 2 échalotes dans le bol. Mixez 5 secondes à vitesse 5. Versez 4 c. à soupe de vinaigre et régler 5 minutes à 90 °C, vitesse 2. Laissez refroidir. Ajoutez 3 jaunes d'œufs, salez et poivrez et réglez 6 minutes à 70 °C, vitesse 2. Dès que l'appareil tourne, incorporez 200 g de beurre divisé en noisettes, morceau par morceau. Avec les 3 dernières noisettes, introduisez des feuilles d'estragon. Laissez tourner encore 10 secondes et arrêtez l'appareil même si la minuterie n'est pas en fin de course. Présentez aussitôt la sauce dans un saucier.

Et si je n'ai pas de Thermomix?

Pour réaliser une sauce béarnaise, vous avez besoin d'un hachoir, d'une paire de ciseaux, d'une casserole, d'un fouet, et de plaques chauffantes, bien entendu!
Prenez les mêmes ingrédients que dans la recette avec le robot, en quantités égales. Hachez finement les échalotes et coupez les feuilles d'estragon. Mettez-les dans une casserole avec le vinaigre. Faites bouillir doucement quelques minutes jusqu'à évaporation complète du liquide. Laissez refroidir. Ajoutez les jaunes d'œufs avec 2 c. à soupe d'eau. Salez et poivrez. Reportez sur feu doux. Fouettez vigoureusement jusqu'à ce que le mélange tienne aux branches du fouet. Retirez du feu et incorporez le beurre en tournant sans cesse.

Par Magalie Colin

Le coin des enfants

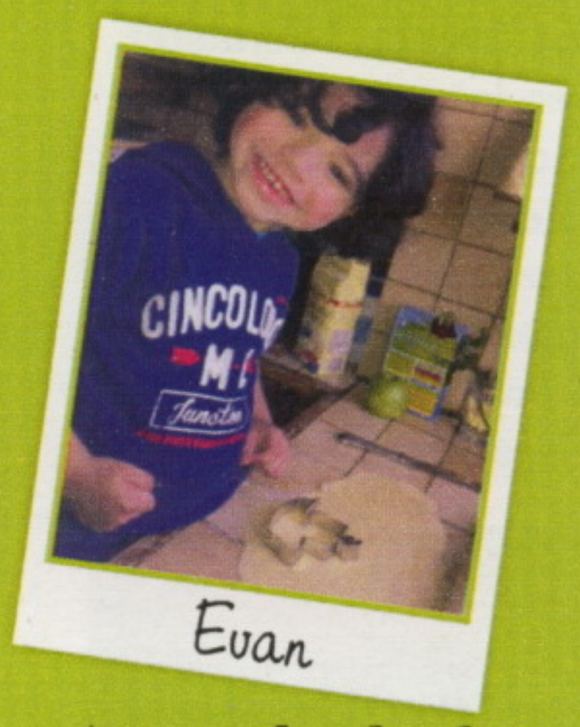
Cette quinzaine, les petits gourmands se sont lancé un défi : **réaliser un clafoutis aux cerises !**
Avec cette recette, toute la famille va se régaler...

APPEL AUX MAMANS !

VOS ENFANTS ADORENT CUISINER?

Envoyez-nous vos photos de petits chefs et de la création culinaire qu'ils ont réalisée, et nous nous ferons un plaisir de la publier! N'oubliez pas de préciser leur prénom, leur âge, le titre de la recette et le n° du Gourmand duquel la recette est issue. Envoyez le tout à l'adresse:

Gourmand,
6 rue Tarnac,
47220 Astaffort
ou par mail:
redacgourmand@gmail.com



Le **petit chef** de la quinzaine

Evan, 4 ans, a préparé les petits-beurre en forme de bateau du **Gourmand n° 262 (p. 61).** Merci à sa maman de nous avoir envoyé cette photo et bravo au futur pâtissier!

Clafoutis **aux cerises**

POUR 6 GOURMETS
- PRÉPARATION 15 MIN
- CUISSON 40 MIN

- **À RÉALISER : À PARTIR DE 3 ANS**
- **POUR LA CUISSON : À PARTIR DE 6 ANS**

- 600 g de cerises
- 25 g de beurre
- 5 œufs
- 45 cl de lait
- 125 g de farine
- 100 g de cassonade
- 1 sachet de sucre vanillé

Demande à papa ou maman de préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
Équeute les cerises, puis lave-les soigneusement sous l'eau froide.
Dans un saladier, casse les œufs et fouette-les avec la cassonade. Verse le lait, le sucre vanillé, puis la farine. Mélange bien pour ne pas avoir de grumeaux.
Beurre un moule à gâteau et ajoute les cerises.
Verse la pâte sur les cerises et enfourne pour 40 minutes.
Avant la fin de la cuisson, saupoudre le clafoutis d'un peu de cassonade.

UN CONSEIL...

S'il te manque...
La saison des cerises commence bientôt (fin mai), mais si tu ne peux pas attendre jusque-là, utilise des cerises en bocaux égouttées, des framboises ou encore des fruits de saison de ton choix.

Idée shopping

Idéale pour peser les ingrédients, elle permet de prélever directement les aliments à peser dans le paquet ou la boîte de rangement.

Cuillère balance, 22,90€, en vente sur pgpshop.fr

La vache qui rit® en coulisses

« J'ai visité, j'ai vu, je suis convaincue... »

Comme neuf autres consommatrices, Aurélie a été invitée à visiter l'usine de La vache qui rit®. C'est donc dans le Jura qu'elle a découvert les secrets du plus sympathique des fromages.

« J'ai été heureuse de visiter cet endroit… J'aime bien La vache qui rit® et j'en donne à mes enfants. Cela m'intéressait d'en savoir plus. »

Un savoir-faire jurassien

« C'est ici, à Lons-le-Saunier, en 1921, qu'a été imaginée la recette de ce fromage fondu mythique. Léon Bel, son créateur, s'est inspiré du savoir-faire fromager du Jura tout en innovant grâce au procédé de pasteurisation. Pour la première fois, un fromage pouvait se conserver hors du froid et être transporté partout dans le monde. »

De bons fromages fondus ensemble

« Dans la recette de La vache qui rit®, il y a de bons ingrédients : de l'emmental, du cheddar, du gouda, de l'édam, du lait, du beurre et une pincée de sels de fonte pour l'onctuosité. »

Du calcium, oui. Mais pas d'ajout de conservateur, ni colorant ou arôme !

« J'ai été contente d'apprendre que La vache qui rit® était sans conservateur. Il n'y a que du bon dans ce fromage. Dont 100 mg de calcium par portion. Une portion compte comme un produit laitier qu'il est recommandé de consommer chaque jour. »

Emmental, cheddar, gouda, édam… les fromages arrivent à l'usine. Ils sont fondus avec du lait, du beurre et une pincée de sels de fonte pour donner naissance à notre vache qui rit®.

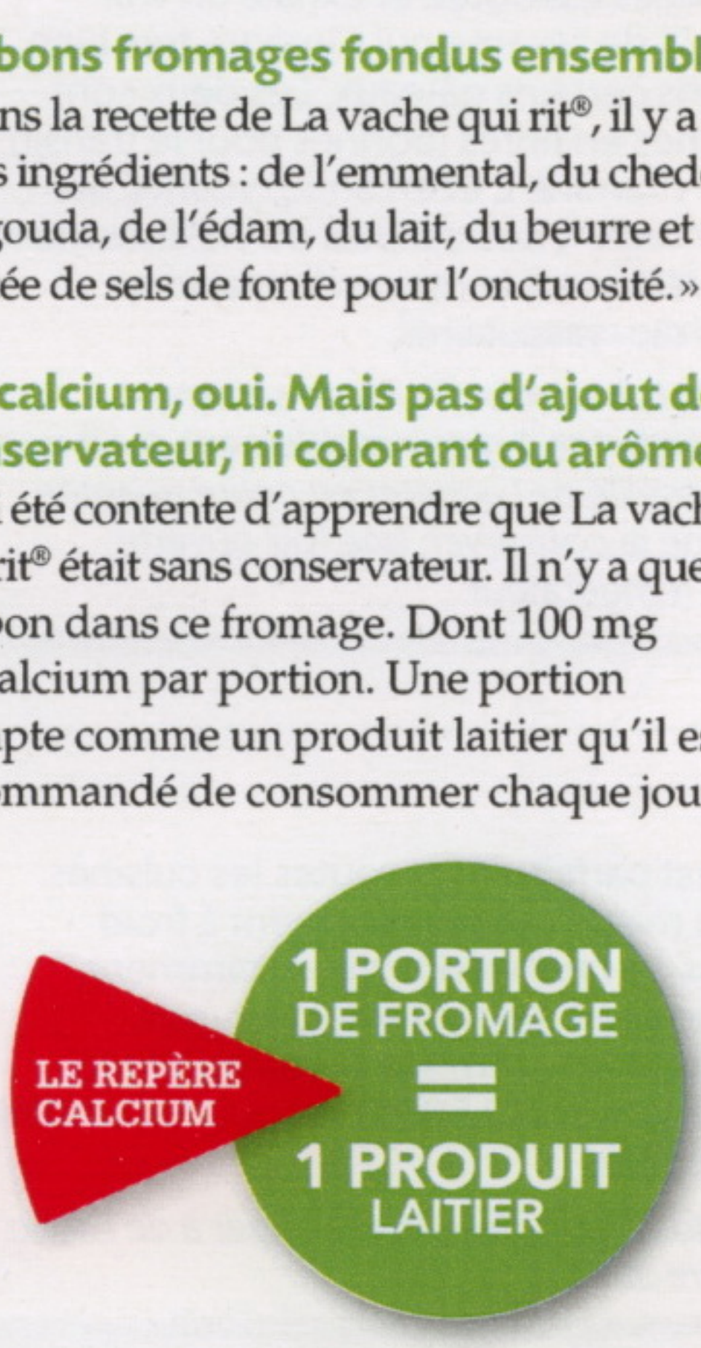
La vache qui rit® est fabriquée selon une politique de qualité intransigeante. Les ingrédients sont soigneusement choisis et plus de 100 contrôles sont effectués pendant le processus de fabrication.

Emballée à chaud dans ses portions triangulaires, La vache qui rit® est ensuite conditionnée dans des boîtes rondes. Et voilà la plus célèbre des vaches prête à être dégustée.

La vache qui rit®

On fond tous pour son fondant !

Grâce à son goût très doux et à sa texture fondante et onctueuse, La vache qui rit® est un fromage universel : petits et grands le consomment dans plus de 120 pays ! Facile à conserver et à transporter, elle se consomme à tout moment, du petit déjeuner au goûter, ou encore incorporée dans soupes ou purées.



Pour tout savoir sur la recette La vache qui rit® rendez-vous sur www.nos-bel-idees.fr

www.qualipige.com - Photos : DR. Fromageries BEL S.A. – Capital social 10.308.502,50 € - RCS Paris 542 088 067 – 16, bd Malesherbes 75008 Paris.

Par Kity Bachur

La santé dans mon assiette

Ces huiles qui gagnent À ÊTRE CONNUES

Si d'un point de vue calorique, elles sont toutes égales (122 kcal / c. à soupe), les huiles n'ont pas toutes le même goût, ni les mêmes vertus. Hormis les classiques olive et tournesol, l'offre est vaste. L'occasion de multiplier les saveurs...

1 L'huile de sésame

Lorsqu'elle est extraite de graines torréfiées, elle développe un goût de noisette assez soutenu et prend une teinte ambrée. Quelques gouttes suffisent alors, plutôt en fin de cuisson, pour sublimer une soupe ou des légumes au wok. L'huile issue de graines non grillées est dorée et exhale un vrai goût de sésame qui s'intègre très bien dans certains gâteaux. Les deux sont riches en fibres (bonnes pour le transit), en vitamine E et en antioxydants, qui protègent nos cellules du vieillissement et réduisent le risque de maladies cardio-vasculaires.

• **Bon à savoir:** *l'huile de sésame a tendance à rancir rapidement. Il est donc conseillé de l'acheter en petite quantité et de la conserver, une fois ouverte, au réfrigérateur.*

2 L'huile de pépins de raisin

Pas d'odeur, ni de goût prononcé, cette huile est parfaite pour toutes les cuisines. Elle résiste très bien à la cuisson (et même à la friture) mais s'utilise également à froid dans les salades ou les mayonnaises. L'huile de pépins de raisin renferme notamment des oméga 6 qui interviennent dans le bon fonctionnement des systèmes nerveux, cardio-vasculaire et immunitaire. Hélas, vu son prix élevé en première pression à froid (environ 50€/l), elle est généralement vendue raffinée (environ 5,50€/l), ce qui a pour effet de lui faire perdre une partie de ses qualités nutritionnelles.

• **Bon à savoir:** *pour une plus longue conservation, l'astuce consiste à la mélanger à de l'huile de germe de blé et à l'entreposer dans un endroit sombre et froid.*

3 L'huile de noix

Si l'on veut vraiment profiter à la fois de son parfum, de ses «bons» acides gras insaturés et de ses oméga 3 (qui protègent les cellules nerveuses et cérébrales), il faut impérativement l'acheter vierge, extraite directement des cerneaux de noix. Celle que l'on trouve communément en grandes surfaces est souvent mélangée à d'autres huiles et ne présente qu'un faible attrait gustatif et nutritionnel. Elle se marie à merveille avec des endives, le poisson blanc et certains fromages, mais elle ne doit pas être chauffée.

• **Bon à savoir:** *elle doit être consommée dans les 3 mois après ouverture.*

4 L'huile d'argan

Extraite du fruit de l'arganier, elle nous vient du sud marocain. Sa jolie couleur miel et son bouquet évoquant l'amande et la noisette, nous inspirent des plats orientaux tels que le couscous, les tajines mais aussi les légumes mijotés. On retrouve dans son utilisation culinaire ses qualités antioxydantes très prisées en cosmétique. La consommation régulière d'huile d'argan ralentirait en effet le vieillissement des cellules. Son extraction, qui nécessite 20 heures de travail et la récolte de 7 arganiers pour 1 litre d'huile, explique son prix très élevé (entre 70 et 200€ le litre). Méfiance! Avec sa récente notoriété, on a vu fleurir nombre de copies. Bien vérifier les étiquettes.

• **Bon à savoir:** *se conserve au réfrigérateur et s'utilise à froid uniquement.*

5 L'huile de cameline

Elle est extraite des graines de cameline, une plante rustique également appelée «sésame d'Allemagne» ou «lin bâtard». Encore peu connue, elle ne manque pourtant pas de qualités. Outre sa saveur fruitée et sa légère odeur d'asperge, on trouve dans l'huile de cameline un taux élevé d'oméga 3 et 6. Idéale pour assurer un bon fonctionnement du transit intestinal, elle favorise aussi la fluidité du sang. Délicieuse sur des poivrons marinés ou dans la purée de pomme de terre. Mais attention, elle ne supporte pas la cuisson.

• **Bon à savoir:** *encore moins stable que les autres, elle ne se conserve qu'au froid et pas plus d'un mois.*

6 L'huile de noisettes

Les noisettes décortiquées sont réduites en une pâte que l'on fait poêler avant d'en extraire l'huile lors d'une première pression à froid. Elle garde ainsi ses vertus énergétiques et reminéralisantes qui aident à lutter contre la fatigue et la déprime. Très fruitée, elle remplace aisément, sur des légumes ou des pâtes, un morceau de beurre. Mais attention, fragile! Elle ne peut être cuite qu'à feu doux.

• **Bon à savoir:** *il faut la conserver au réfrigérateur.*

Découvrez la boutique PGP - Découvrez la boutique PGP

PGP SHOP www.pgpshop.fr

Des outils indispensables sélectionnés pour vous !

Gourmand vous recommande

PÂTISSERIES COQUINES

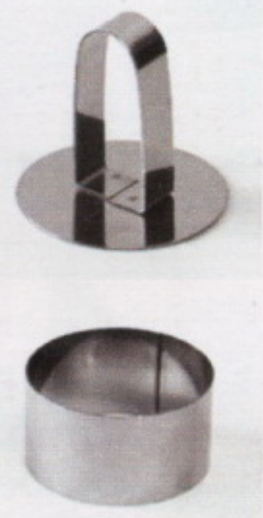
Des petites pâtisseries en forme de cœur ou d'étoile, rien de tel pour épater les amis ou faire plaisir aux enfants !

- ✔ **Démoulage facile assuré**
- ✔ **Passe au lave-vaisselle, au congélateur et au four à micro-ondes**
- ✔ **Résiste à des températures de – 60 °C à + 230 °C.**

PRÉSENTATION PARFAITE

Donnez forme à tous vos dîners de fêtes, apéritifs dînatoires, desserts...
Retrouvez nos cercles de présentation en différentes tailles ainsi que nos carrés et rectangles de présentation pour encore plus d'originalité.

- ✔ **Pour monter des plats comme au restaurant**
- ✔ **Un poussoir adapté au cercle de présentation**

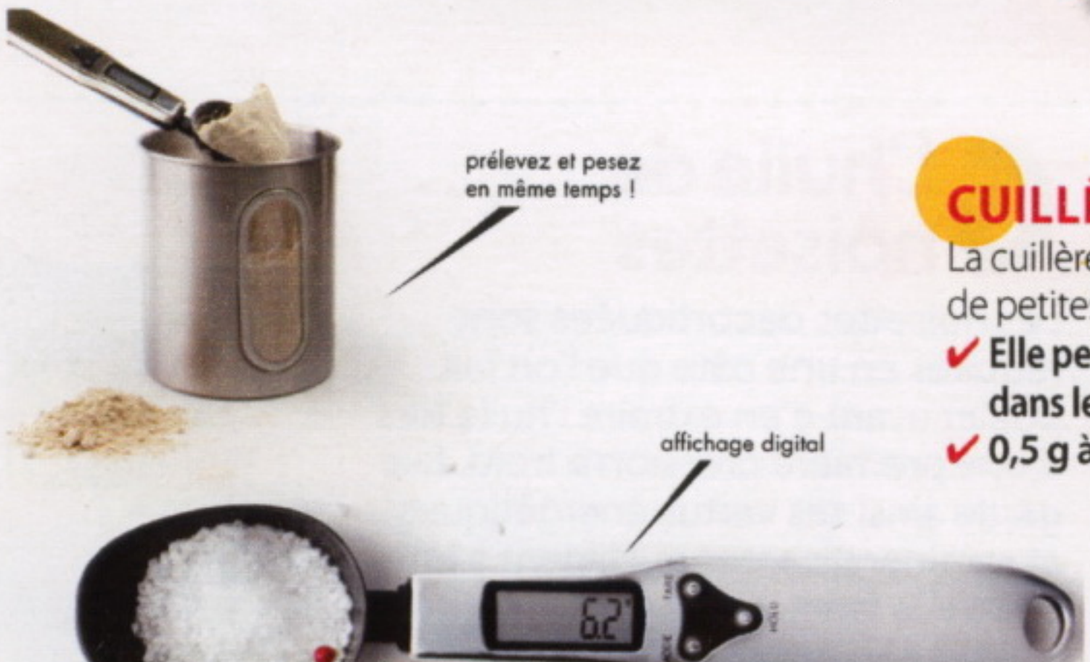


Cercle de présentation (le lot de 3)
7,50 €

CHAÎNETTE MAGIQUE

Fini les haricots secs à déposer sur la pâte à tarte pour éviter qu'elle ne gonfle ! Pour une précuisson parfaite, il suffit de déposer la chaîne en escargot sur le fond de la pâte.

- ✔ **Pratique, elle se retire d'un seul geste une fois la cuisson terminée.**
- ✔ **La chaîne de fond de tarte est fournie avec sa boîte de rangement.**



CUILLÈRE BALANCE

La cuillère balance à mesure digitale est idéale pour peser de petites quantités d'aliments avec précision.

- ✔ **Elle permet de prélever directement les aliments à peser dans le paquet ou la boîte de rangement.**
- ✔ **0,5 g à 300 g**

Cuillère balance
22,90 €

connectez-vous sur... www.pgpshop.fr

Découvrez la boutique PGP - Découvrez la boutique PGP

PAPILLOTTE SILICONE RÉTRACTABLE

Pratique et facile à utiliser, elle est idéale pour vos cuissons vapeur ou à l'étouffée sans ajout de matière grasse pour préserver les saveurs et les qualités nutritionnelles des aliments que vous aimez !

- ✔ **utilisable au four traditionnel et micro-onde**
- ✔ **30 x 16 cm**

Papillotte
19,90 €

Rouleau à pâtisserie en silicone
12 €

IL ROULE POUR VOUS !

Le rouleau à pâtisserie en silicone est parfait pour étaler les pâtes sans coller.
Très facile d'entretien, il suffit de le passer sous l'eau claire après chaque utilisation.

- ✔ **Existe dans un grand choix de couleurs**
- ✔ **Hygiénique et non poreux**

POUR CES CROÛTES QUI CRAQUENT !

C'est l'ustensile malin et pratique pour une crème brûlée réussie ! Quelques secondes suffisent pour transformer le sucre roux, préalablement saupoudré sur la crème, en caramel croustillant…

- ✔ **Réglage de la flamme à sa convenance**
- ✔ **Économique avec sa durée de combustion d'environ 1 heure**
- ✔ **Sans aucun risque grâce au bouton muni d'une sécurité enfants.**

Chalumeau de cuisine
19,90 €

Mandoline
19,90 €

MANDOLINE CÉRAMIQUE

La révolution continue ! Après les performances reconnues du couteau céramique, la mandoline à lame céramique fait son apparition! Elle reste affûtée durablement et se nettoie très facilement.

- ✔ **Idéale pour couper fruits et légumes en tranches ou en julienne**
- ✔ **2 adaptateurs fournis**

AU DEGRÉ PRÈS !

Fonctionnant aussi bien pour les aliments que pour les liquides, ce thermomètre vous accompagnera dans toutes vos préparations ! Les volailles ou rôtis, le vin, les confiseries, le lait de bébé et bien d'autres encore…

- ✔ **Ultra-précis, il permet de mesurer, au dixième près, des températures comprises entre 50 °C et 300 °C**
- ✔ **Plus aucun risque de faire brûler vos repas**
- ✔ **Pour une cuisson à cœur d'une viande**

Coup de cœur de la rédaction

Thermomètre à sonde de cuisson
11,90 €

connectez-vous sur… www.pgpshop.fr

*Photos non contractuelles

Découvrez la boutique PGP - Découvrez la boutique PGP

Abonnez-vous !

Gourmand

2 numéros par mois

Près de **30%** d'économie

3,80 €

au lieu de ~~5,70 €~~*

seulement

+ EN CADEAU

votre moule ***pop cake*** silicone

Il vous permettra de réaliser des sucettes originales et tendance !

Sucre, chocolat, gâteau, glace régaleront aussi bien vos yeux que vos papilles !

Photo non contractuelle - StudioliVerte

Pour vous abonner **c'est facile !**

Abonnez-vous vite au :
03 44 62 52 27
(prix d'un appel local)
en donnant le code **VPG265**

Connectez-vous sur :
pgpshop.fr
rubrique **"Nos magazines"**

Ou renvoyez ce bon de commande
Gourmand / Abonnements
B945, 60643 Chantilly Cedex
ou par fax au 03 44 58 44 25

OUI, je profite de l'offre spéciale **NOUVELLE FORMULE**

☐ **je m'abonne à Gourmand**
au prix de 3,80€ par mois (2 N°/mois)
par prélèvement sur mon compte bancaire***
Je remplis l'autorisation de prélèvement ci-contre
et je joins mon R.I.B. ou mon R.I.P.

3,80 € par mois seulement au lieu de ~~5,70 €~~*

☐ **je préfère m'abonner** directement pour 1 an (26 N°)
au prix de 49 € seulement au lieu de ~~74,10€~~*
Je joins mon réglement par chèque à l'ordre de Gourmand

Dans les deux cas, je recevrai
le moule *pop cake*
après enregistrement de mon règlement.

VPG265

* Prix de vente au numéro.
*** Je peux résilier ce service à tout moment sur simple lettre, les prélèvements seront aussitôt arrêtés.
J'autorise l'établissement teneur de mon compte à prélever sur ce dernier, le montant des avis de prélèvements tous les mois, présentés par Gourmand. Offre exclusivement réservée aux nouveaux abonnés en France métropolitaine valable jusquau 31/06/2013 Pour les DOM-TOM et l'étranger, nous consulter au 33 3 44 62 52 27. Vous recevrez Gourmand sous 4 semaines après enregistrement de votre règlement et votre cadeau sous 6 semaines maximum par pli séparé, dans la limite des stocks disponibles. Conformément à la loi informatique et libertés du 06/01/78, vous disposez dun droit daccès et de rectification pour toute information vous concernant
☐ Oui, je souhaite recevoir des sollicitations commerciales et/ou participer à des études du groupe Publications Grand Public ou de ses partenaires.

Adresse de réception de l'abonnement

Nom : ..... Prénom : .....
Adresse : .....
Code postal : ☐☐☐☐☐ Ville : .....
E mail : ..... @ .....

AUTORISATION DE PRÉLÉVEMENT **JOINDRE UN R.I.B. OU UN R.I.P.** N° National d'émetteur : **434073**

J'autorise l'établissement de mon compte à prélever sur ce dernier, si ma situation le permet, tous les prélèvements ordonnés par le créancier désigné ci-après. En cas de litige sur un prélèvement, je pourrai en faire suspendre l'éxécution par simple demande à l'établissement teneur de mon compte. Je réglerai le différend directement avec le créancier

1 → Titulaire du compte

Nom : ..... Prénom : .....
Adresse : .....
Code postal : ☐☐☐☐☐ Ville : .....

2 → Nom et adresse de l'établissement teneur du compte à débiter :

Banque / Agence : .....
Adresse : .....
Code postal : ☐☐☐☐☐ Ville : .....

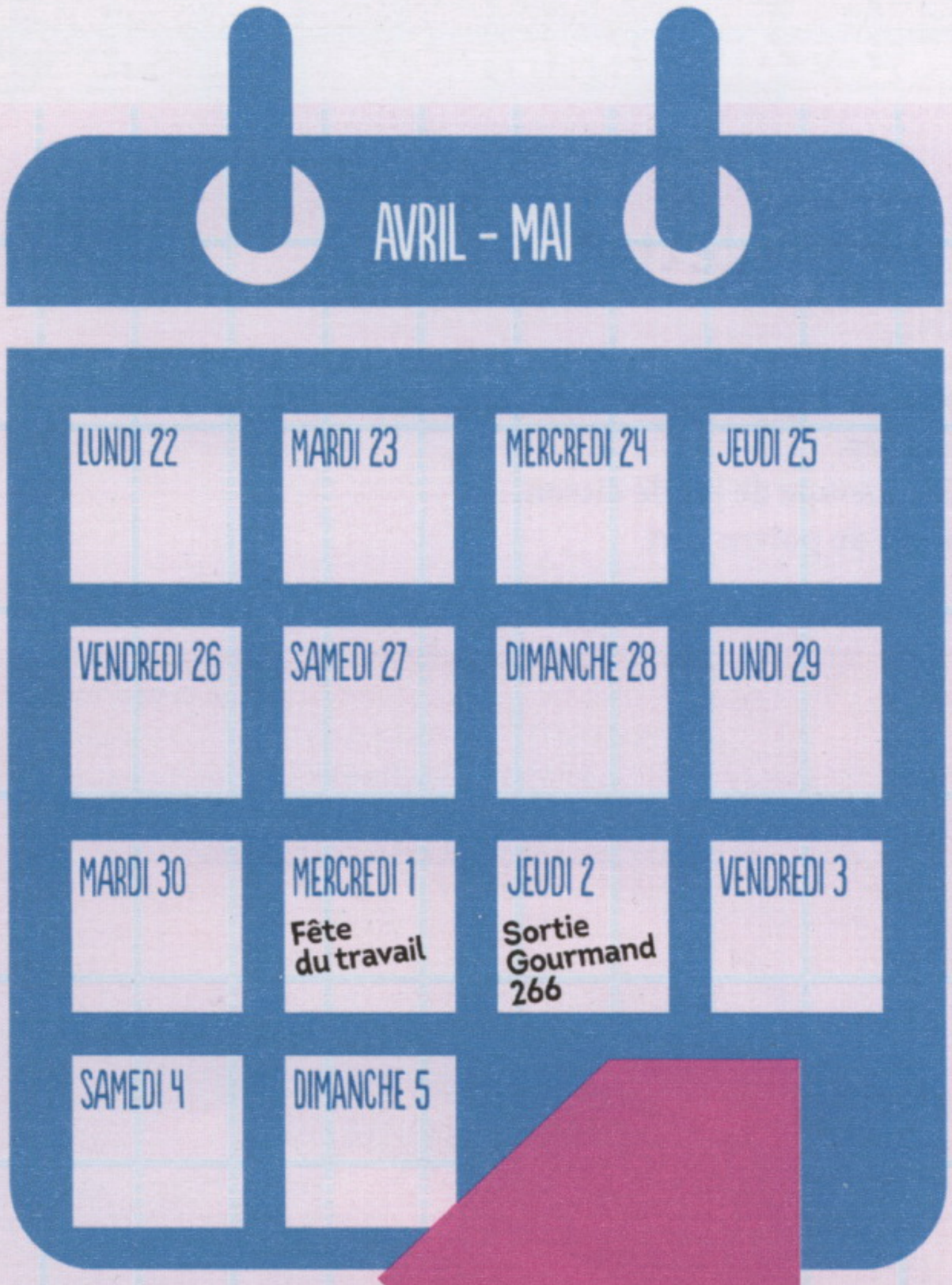
3 → Compte à débiter :

Code Établissement ☐☐☐☐☐ Code Guichet ☐☐☐☐☐ N° de compte ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐ Clé RIB ☐☐

Le : ☐☐ ☐☐ ☐☐☐☐

Signature obligatoire

Nom et adresse du créancier **PUBLICATIONS GRAND PUBLIC - 192, avenue Charles de Gaulle - 92500 Neuilly Sur Seine**



Pas le temps de souffler, à peine rentrée du boulot, il faudrait déjà avoir les mains dans la farine. Le challenge quotidien : trouver chaque jour une idée nouvelle (économique, cela va de soi) pour régaler ceux que l'on aime… et soi-même ! Gourmand se met à votre service avec…

15 jours de menus GOURMANDS !

… pour cuisiner facile pendant 2 semaines *p. 66*

- **15 trucs et astuces** pour s'y retrouver dans les différents labels alimentaires *p. 80*
- **15 recettes à improviser** avec les restes du plateau de fromage *p. 84*
- **15 produits tout nouveaux** tout bons, à dénicher dans les rayons *p. 86*

entrée

Salade de champignon à la ciboulette

POUR 4 PERSONNES · PRÉPARATION 5 MIN

1 Dans une jatte, mélangez le contenu de **2 boîtes de champignons de Paris** (émincés) avec **3 brins de ciboulette fraîche** et **3 de persil ciselés.**
2 Composez une sauce avec **8 cl d'huile d'olive, 2 c. à soupe de jus de citron, 1 c. à café de zeste de citron** et **½ c. à café de graines de poivre vert.**

plat

Lisette pochée aux agrumes

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 10 MIN
· CUISSON 15 MIN
· RÉFRIGÉRATION 4 HEURES

1 Lavez **1 citron** et **1 orange**, puis coupez-les en tranches de 0,5 cm. Mettez dans une casserole la moitié des rondelles d'orange et de citron, versez-y **5 c. à soupe de sauce soja naturellement fermentée Kikkoman, 10 cl de vin blanc, 1 c. à soupe de graines de coriandre, 1 gousse d'ail, 2 clous de girofle, 1 petit piment oiseau** coupé en petits morceaux. Laissez cuire 5 minutes à feu vif.
2 Videz **8 lisettes (ou petits maquereaux)**, rincez-les bien et posez-les tête-bêche dans un plat, en une seule couche. Préchauffez le four le four à 180 °C (th. 6). Pelez **2 carottes** et **2 petits oignons**, coupez-les en fines lamelles et posez-les sur les poissons, puis ajoutez les rondelles d'orange et de citron restantes.
3 Versez dessus la marinade bouillante, glissez le plat au four, et laissez cuire 10 minutes. Retirez et placez 4 heures au réfrigérateur avant de servir.

Pour ce menu. Picpoul-de-pinet. Cépage blanc des rivages marins du côté de Sète, le picpoul donne un vin vif, léger, citronné et désaltérant, parfait pour s'accorder aux poissons du plat, mais aussi à la fraîcheur de l'entrée et même aux fruits du dessert.

CV gourmand. La lisette est le nom donné à un jeune maquereau, à la chair plus fine et tendre que son frère. C'est aussi un poisson très bon marché.

dessert

Flan de fruits
(avec les restes d'une salade de fruits)

POUR 8 PERSONNES
· PRÉPARATION 20 MIN
· CUISSON 40 MIN

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Dans une jatte, mélangez **3 œufs** avec **100 g de sucre en poudre** et **1 sachet de sucre vanillé**, en fouettant jusqu'à obtention d'une consistance mousseuse. Ajoutez **40 cl de lait** et mélangez bien.
2 Coupez **les fruits (environ 300 g)** en petits dés.
3 Beurrez 8 ramequins. Répartissez-y les dés de fruits, puis remplissez avec la préparation aux œufs. Enfournez pour 40 minutes. Dès la sortie du four, saupoudrez de cassonade. Servez tiède.

entrée

Soupe de courgette au bleu

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 10 MIN
· CUISSON 30 MIN

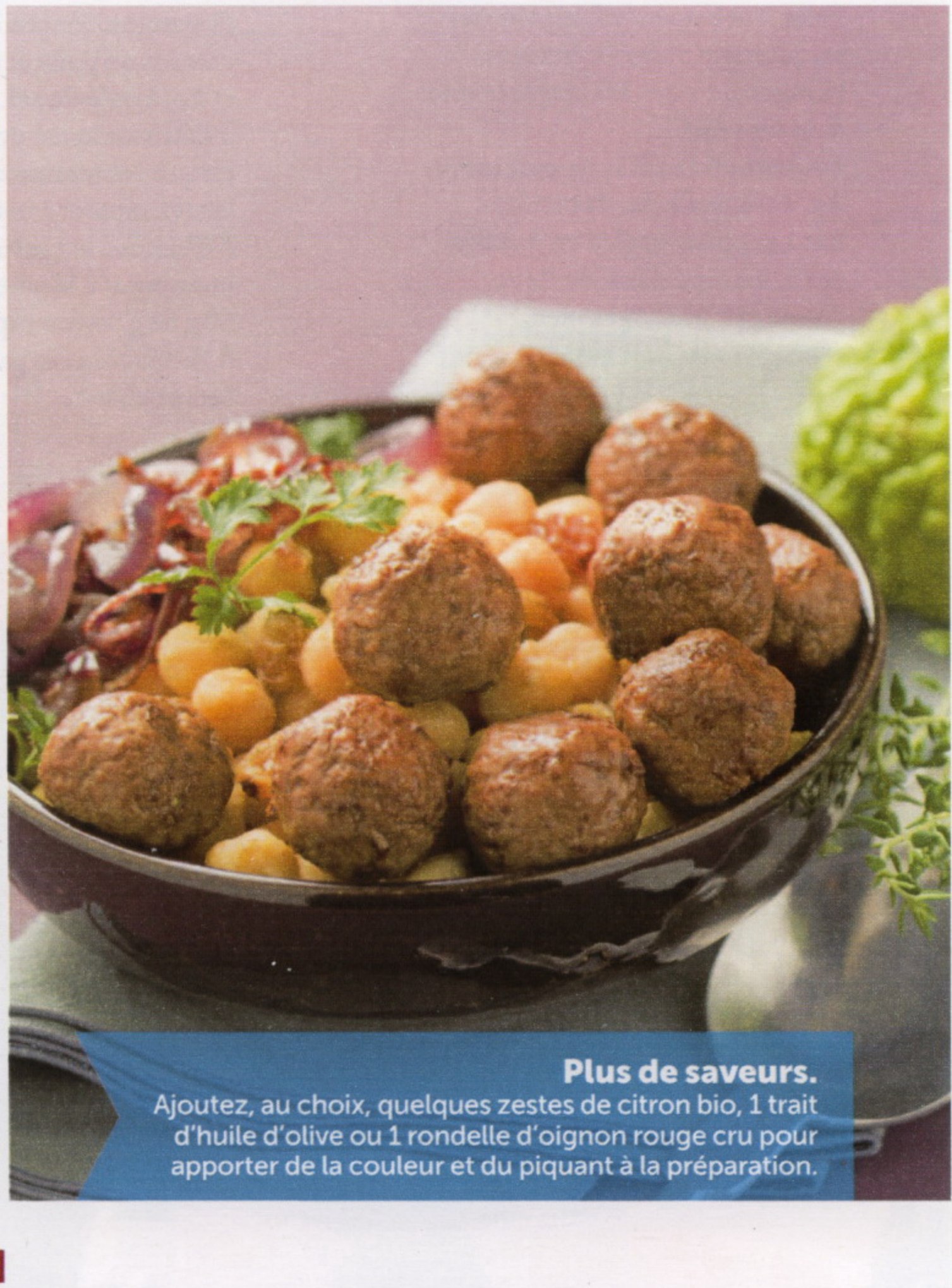
1 Lavez **1 grosse courgette** et coupez-la en dés.
2 Dans une marmite, versez **1,5 litre d'eau** avec **125 g de bleu**, 2 cubes de bouillon de volaille. Salez, poivrez et laissez cuire 30 minutes.
3 Mixez la soupe avec **2 c. à soupe de crème fraîche épaisse** avant de servir.

plat

Miniboulettes à l'orientale

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 15 MIN
· CUISSON 10 MIN

1 Pelez **2 oignons rouges** et coupez-les en rondelles. Dans une sauteuse, faites-les revenir à feu moyen dans **3 cl d'huile d'olive**. Poivrez. Remuez régulièrement et laissez dorer.
2 Rincez puis égouttez **400 g de pois chiches** (en bocal) cuits à l'étouffé. Assaisonnez-les avec **2 g de cannelle** et **2 g de cumin** avant de verser **2 cl d'huile d'olive**. Ajoutez **70 g de raisins secs**. Salez et poivrez. Réchauffez à feu doux en remuant régulièrement.
3 Faites chauffer **24 miniboulettes au bœuf grillé surgelées** (type Charal) 2 minutes au micro-ondes. Dans un plat, dressez-les et recouvrez-les d'un dôme de pois chiches et de raisins, puis placez les oignons frits sur le côté.



Plus de saveurs.
Ajoutez, au choix, quelques zestes de citron bio, 1 trait d'huile d'olive ou 1 rondelle d'oignon rouge cru pour apporter de la couleur et du piquant à la préparation.

Pour ce menu.
Fronton.
La négrette, cépage original des environs de Toulouse, produit un rouge charmeur aux notes de fleurs, d'épices et parfois de réglisse, qui devrait égayer cette savoureuse soupe avant de rafraîchir le plat oriental.

dessert

Riz au lait à l'écorce d'orange
(à préparer la veille)

POUR 4 PERSONNES · PRÉPARATION 20 MIN
· CUISSON 45 MIN · RÉFRIGÉRATION 1 HEURE

1 Faites cuire **100 g de riz rond** 2 à 3 minutes dans une casserole d'eau bouillante. Chauffez **1 litre de lait** avec **1 c. à café de poudre de vanille** et **1 écorce d'orange**.
2 À ébullition, ajoutez le riz égoutté et mélangez. Faites cuire à feu doux entre 30 et 40 minutes, jusqu'à ce que le lait soit absorbé.
3 Dans un bol, fouettez **2 œufs entiers** et **2 jaunes** avec **100 g de sucre** jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporez à la préparation précédente. Remettez à cuire le temps que la préparation épaississe. Placez au frais 1 heure.

entrée

Salade marocaine carotte et orange

POUR 6 PETITS GOURMETS
· PRÉPARATION 20 MIN

1 Pelez **500 g de carottes**, coupez-les en fins bâtonnets. Pelez **2 oranges** à vif, séparez-les en quartiers. Pelez et émincez **½ oignon rouge**. Mélangez le tout dans un saladier.
2 Ajoutez **6 feuilles de coriandre**, **2 c. à soupe de jus de citron** **2 c. à soupe de sucre en poudre** et **1 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger.** Mélangez bien, et réservez au frais avant de servir.

plat

Gaufre au jambon et gruyère

POUR 4 PETITS GOURMETS
· PRÉPARATION 10 MIN · REPOS 1 HEURE
· CUISSON 15 MIN

1 Versez **33 cl de lait** dans un pot et laissez la mousse disparaître. Versez **250 g de farine** dans un saladier, creusez un puits et ajoutez **4 œufs**, **65 g de beurre fondu** et **1 c. à café de sel**.
2 Pétrissez avant de verser la bière petit à petit. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Couvrez et laissez reposer 1 heure.
3 Chauffez le gaufrier et graissez-le légèrement. Incorporez à la pâte **2 tranches de jambon haché** et **50 g de gruyère râpé, 1 c. à soupe de persil**. Mélangez.
4 Faites cuire les gaufres jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Servez chaud.

Bon et bio.
De préférence, utilisez pour cette recette des produits céréaliers, de l'huile et du sirop d'agave bio (de type Bjorg) et, bien entendu, des bonnes fraises de pays.

dessert

Soupe de fraise et ses croquants

POUR 4 PETITS GOURMETS
· PRÉPARATION 35 MIN
· CUISSON 30 MIN
· REPOS 30 MIN

1 Préparez la pâte à croquants : dans un récipient, mélangez **100 g de farine d'épeautre**, **50 g de sucre de canne**, **30 g de son de blé**, **1 c. à café de vanille en poudre**, **½ c. à café de bicarbonate.** 2 Pétrissez le tout à la main, en y incorporant **6 cl d'huile d'olive-tournesol**, et ajoutez ce qu'il faut d'eau pour obtenir une boule de pâte homogène. Couvrez et laissez reposer 30 minutes à température ambiante. 3 Façonnez à la main des croquants (biscuits allongés et plats), et déposez-les sur une plaque allant au four. Enfournez pour 30 minutes à 170 °C (th. 5/6).
4 Lavez et équeutez **500 g de fraises**. Réservez-en quelques-unes. Mixez le reste avec **1 brique d'avoine cuisine** et **3 c. à soupe de sirop d'agave**. Réservez au frais. Décorez la soupe avec des dés de fraises réservées.

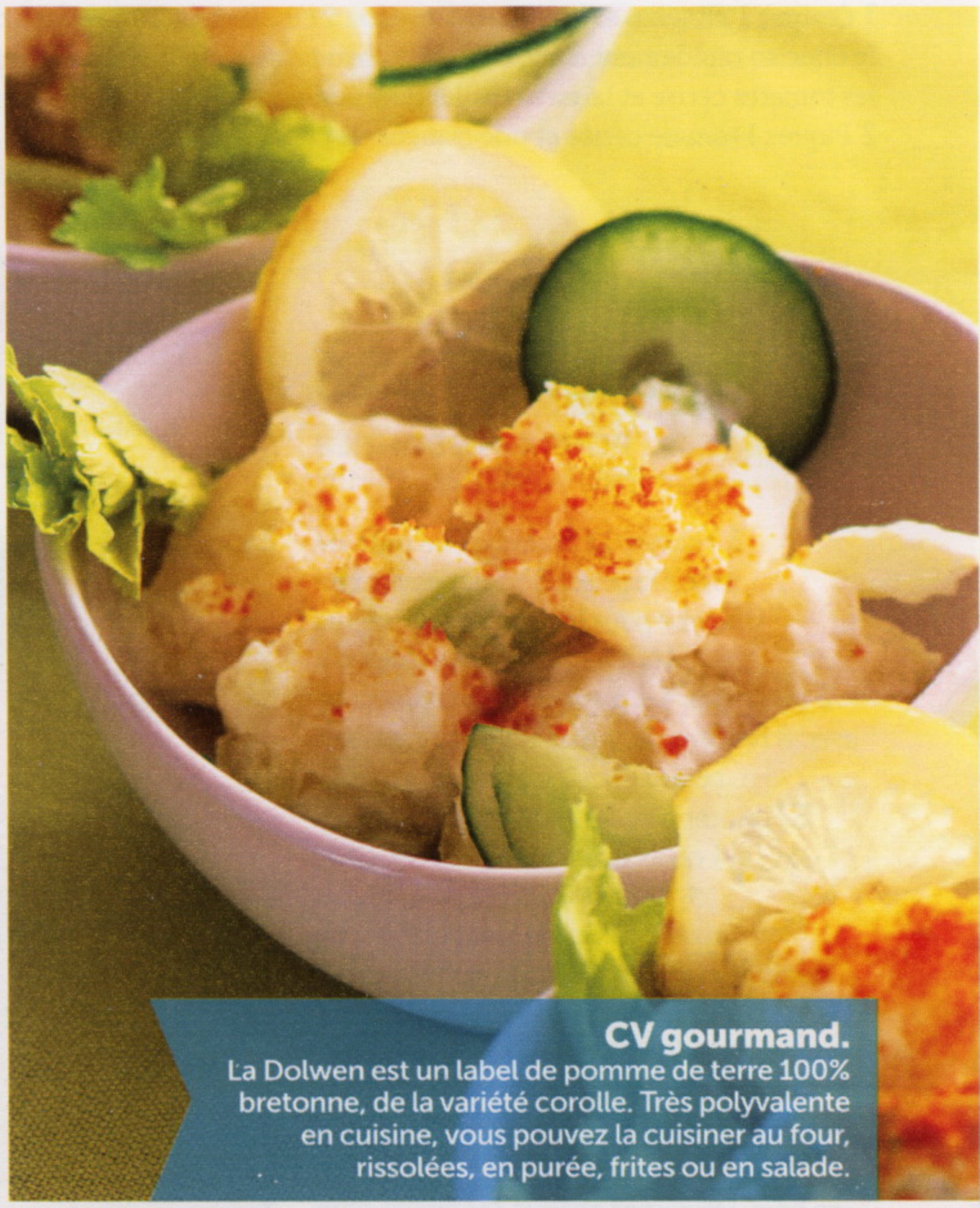
entrée

Salade bretonne de pomme de terre

POUR 4 PERSONNES · PRÉPARATION 25 MIN · CUISSON 20 MIN

Recette de Jean-Claude Spégagne, restaurant Le Bienvenue à Roudouallec

1 Dans une grande casserole d'eau froide, mettez à cuire **8 pommes de terre Dolwen** et laissez 20 minutes sur le feu. Épépinez et épluchez **1 concombre**, taillez-le en lamelles. Pelez **1 courgette**, coupez-la en dés. 2 Épluchez les pommes de terre cuites, et tranchez-les en dés. Mélangez tous les légumes, puis ajoutez **1 échalote** hachée et **quelques feuilles de menthe**. 3 Mélangez le jus de **1 citron, 1 yaourt nature** et **2 jaunes d'œufs**, ajoutez **10 cl d'huile d'olive, 1 c. à café de moutarde de Dijon**. Salez, poivrez, versez cette sauce sur la salade et servez.



CV gourmand.
La Dolwen est un label de pomme de terre 100% bretonne, de la variété corolle. Très polyvalente en cuisine, vous pouvez la cuisiner au four, rissolées, en purée, frites ou en salade.

plat

Hamburger végétarien

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 20 MIN
· CUISSON 15 MIN

1 Mixez le contenu de **1 boîte de petits pois (200 g)** avec **1 de maïs (200 g)**, **1 oignon** coupé en quatre et **1 œuf**. Ajoutez **les épices** de votre choix (paprika, cumin, curry…), du **sel**, du **poivre**, **2 c. à soupe de farine** et de **la chapelure**, jusqu'à obtention d'une pâte épaisse. 2 Formez 4 galettes. Faites-les cuire environ 15 minutes à feu moyen dans une poêle chaude avec un peu d'huile. Avant de les retirer du feu, déposez dessus **4 tranches de fromage à hamburger** et laissez fondre. 3 Passez **4 pains à hamburger** à la poêle. Composez les hamburgers avec le pain, **1 feuille de salade**, des **tranches de tomate**, **1 galette**, de **la mayonnaise** et **du ketchup**.

Pour ce menu.
Cidre brut L'origine bretonne de l'entrée guide un peu le choix du cidre. Non pas doux, mais brut ou fermier, celui-ci sera tout aussi à l'aise sur le plat original aux tendres saveurs.

dessert

Gâteau carotte coco

POUR 6 PERSONNES
· PRÉPARATION 20 MIN · CUISSON 40 MIN

1 Pressez **2 oranges**. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Dans un saladier, versez **3 œufs, 200 g de farine, 125 g de sucre, ½ sachet de levure chimique**. Mélangez. 2 Ajoutez **3 carottes râpées** et **125 g de beurre fondu**, mélangez à la cuillère. Versez le jus d'orange, puis ajoutez **100 g de noix de coco râpée, 1 poignée de raisins secs blonds** et **15 noisettes** préalablement concassées. Remuez bien le tout avec une cuillère en bois, pour le rendre homogène. 3 Huilez l'intérieur d'un plat à four, saupoudrez le fond d'un peu de farine, versez-y le mélange en égalisant la hauteur à la cuillère. Enfournez pour environ 40 minutes : la pâte est cuite quand la lame d'un couteau piquée ressort sèche.

entrée

Apéritif chorizo tomates cerise

POUR 20 PIÈCES · PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 5 MIN

1 Coupez **1 chorizo** en tranches d'environ 2 cm. Rincez **20 tomates cerise**. Faites dorer le chorizo rapidement dans une poêle chaude, puis ajoutez **2 c. à soupe de miel** ou de cassonade, les tomates cerise et laissez rissoler 3 minutes.
2 Piquez 1 tomate cerise et une tranche de chorizo sur un pic en bois, et servez tiède.

à picorer

Sandwich-club

POUR 4 PERSONNES · PRÉPARATION 35 MIN

1 Toastez **12 tranches de pain de mie**. Disposez 8 tranches sur une planche pour le montage. Réservez les 4 autres pour le chapeau.
2 Mélangez **4 c. à soupe de mayonnaise** avec **8 feuilles de laitue** taillées finement, tartinez-en les tranches de pain.
3 Pour monter les sandwichs, préparez **4 œufs durs** taillés en rondelles, **4 tomates** taillées de même et assaisonnées **de sel, 8 pièces de sardine marinée à l'huile** et **4 tranches de jambon** de qualité supérieure (de type Consorcio Serrano).
4 Dressez les sandwichs en alternant tranches de pain et ingrédients. Terminez par du pain. Fixez le tout avec un pic en bois. Découpez chaque sandwich-club en quatre, en ôtant la croûte. Décorez avec du **jambon** légèrement séché et 1 petite **feuille de basilic**.

S'il me manque.
Des sardines –dont le goût peut ne pas plaire à tout le monde–, remplacez-les par des tranches de fromage de type gruyère ou cheddar, plus corsé.

dessert

Trifle pomme-Passion

POUR 4 PERSONNES · PRÉPARATION 15 MIN

1 Coupez **4 boudoirs** en quatre, répartissez les morceaux dans 4 verres.
2 Mélangez **150 g de yaourt grec** et **200 g de crème fraîche**. Prélevez la pulpe de **4 fruits de la Passion**. Réservez. Pelez **2 pommes vertes** de type granny-smith, coupez-les en dés. Déposez un peu de pulpe de fruit et la moitié des dés de pomme sur les biscuits.
3 Versez environ la moitié du mélange yaourt et crème sur les fruits, puis répartissez l'autre moitié de dés pomme.
4 Finissez avec 1 couche du mélange yaourt et crème, et décorez avec le restant de pulpe de fruit de la Passion. Servez aussitôt.

Pour ce menu.
Crémant de Loire.
Vin effervescent tiré du grand cépage blanc de la Loire, le chenin, il sera sans aucun doute un joyeux compagnon pour cet apéro dînatoire, du premier verre jusqu'au dessert.

entrée

Salade roquette, parmesan, pancetta et tomates

POUR 4 PERSONNES · PRÉPARATION 10 MIN

1 Lavez et essorez **200 g de roquette**. Coupez **100 g de parmesan** en lamelles à l'aide d'un Économe. Coupez **6 tranches de pancetta** en petits morceaux.
2 Lavez **15 tomates cerise**. Mélangez tous les ingrédients dans un saladier et assaisonnez d'**huile d'olive, vinaigre balsamique, sel** et **poivre**.

plat

Spaghettis à la bolognaise et cranberries

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 20 MIN
· CUISSON 30 MIN

1 Pelez **1 oignon** et **2 gousses d'ail**, puis coupez-les en dés. Faites chauffer **1 c. à soupe d'huile** dans une poêle. Faites-y revenir **400 g de viande hachée** mixte, salez et poivrez. Ajoutez l'oignon et l'ail, puis poursuivez la cuisson.
2 Saupoudrez de **thym**. Versez **10 cl de bouillon clair** instantané et **6 c. à soupe de ketchup**, en remuant. Complétez avec **100 g de cranberries séchées**, et laissez mijoter la sauce sans couvercle en remuant, jusqu'à ce qu'elle devienne onctueuse.
3 Faites **500 g de spaghettis** selon les indications portées sur le sachet. Passez-les et servez-les avec la sauce.

Ça fait la différence.
Un truc de mama italienne: pour savoir si la pasta est cuite, lancez-en une sur le carrelage de la cuisine. Si elle reste collée, vous pouvez les égoutter.

Pour ce menu.
Costières-de-nîmes rouge. Assimilé au côtes-du-rhône et tiré des mêmes cépages, ce rouge méridional, fruité, équilibré, rond et savoureux, fera merveille avec ce menu aux notes italiennes et devrait même pouvoir accompagner le dessert.

dessert

Gratin de banane

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 5 MIN
· CUISSON 20 MIN

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Beurrez un moule à gratin. Épluchez **4 bananes** et coupez-les en rondelles. Disposez les dans le plat.
2 Arrosez du jus de **½ orange** et recouvrez de **2 c. à soupe de sucre roux**. Enfournez pour 20 minutes. Servez chaud.

entrée

Brick chèvre-noix

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 15 MIN
· CUISSON 20 MIN

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Coupez **3 feuilles de brick** en 4 bandes.
2 Posez **1 rondelle de fromage de chèvre** au milieu de chaque bande, ainsi que **3 cerneaux de noix** et une **1 c. à café de miel**. Roulez les feuilles en triangle. Enfournez pour 20 minutes.

Pour ce menu.

Côtes-du-jura blanc. Élaboré à partir de chardonnay ou du savagnin local, alliant force et finesse, il se marie idéalement à la noix et fait un fort bon compagnon pour les fromages des deux recettes.

C'est la saison

Pour les plus gourmands, profitez de la saison des cerises (ou même des fraises), pour en ajouter dans la préparation.

plat

Blanquette de poulet au Bresse Bleu

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 30 MIN · CUISSON 55 MIN

1 Découpez **4 blancs de poulet** en deux, faites-les rissoler avec **30 g de beurre**. Ajoutez **3 échalotes** émincées, **2 gousses d'ail** écrasées et **2 branches de céleri** coupées en rondelles. Laissez suer 5 minutes, arrosez de **20 cl de vin blanc sec**, puis mélangez délicatement.
2 Arrosez avec **50 cl de bouillon de volaille**, poivrez et ajoutez **1 bouquet garni**. Incorporez **2 carottes** pelées et coupées en rondelles. Couvrez et laissez mijoter 40 minutes.
3 Nettoyez et émincez **250 g de champignons de Paris**. Faites-les sauter avec **20 g de beurre**.
4 Dans un plat creux, disposez les morceaux de poulet et les carottes égouttées. Prélevez **20 cl du bouillon de cuisson**, passez-le au chinois et versez-le dans une casserole. Portez à frémissements, puis coupez le feu.
5 Ajoutez **1 Bresse Bleu (250 g)** coupé en dés, mélangez délicatement, puis mixez quelques secondes pour obtenir une belle sauce onctueuse. Incorporez les champignons et versez le tout sur les morceaux de poulet. Servez immédiatement.

dessert

Charlotte

POUR 6 PERSONNES · PRÉPARATION 30 MIN · RÉFRIGÉRATION 2 HEURES

1 Mélangez **10 cl de sirop de sucre** avec **5 cl de Grand Marnier** et ajoutez un peu d'eau. Imbibez légèrement de sirop le dos de chaque **biscuit à la cuillère** d'une boîte. Recouvrez-en le fond d'un moule à charlotte en les faisant se chevaucher.
2 Faites tremper **4 feuilles de gélatine** dans de l'eau froide. Montez **50 cl de crème liquide entière** au batteur.
3 Faites tiédir séparément **2 c. à soupe de confiture d'orange Bonne Maman** et **1 pot de gelée de cerise Bonne Maman**, en ajoutant **2 feuilles de gélatine** dans chacun, préalablement pressées à la main. Mélangez à nouveau chaque gelée fondue avec le reste du pot correspondant.
4 Mélangez délicatement la moitié de la crème fouettée avec la gelée de cerise (réservez-en un peu pour le décor). Remplissez-en le moule à moitié, puis répartissez des cuillerées de confiture d'orange.
5 Recouvrez de **1 couche de biscuits secs** et répétez l'opération avec la confiture d'orange et le reste de crème fouettée. Finissez par 1 couche de biscuits. Placez au réfrigérateur 2 heures. Décorez de gelée avant de servir.

entrée

Croque-m'sieur au pesto

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 20 MIN
· CUISSON 35 MIN

1 Épluchez **4 pommes de terre** moyennes et râpez-les. Ne les rincez pas, pour conserver l'amidon. Salez et poivrez. Faites chauffer **2 c. à soupe d'huile d'olive** et **25 g de beurre demi-sel** dans une poêle de 30 cm de diamètre.
2 Étalez la moitié des pommes de terre dans la poêle, puis pressez avec une assiette retournée pour que la galette soit uniforme. Cuisez de chaque côté pendant 7 à 8 minutes à feu moyen, jusqu'à coloration. Réservez.
3 Coupez **2 tranches de jambon blanc** en deux, et la galette de pomme de terre en 6 carrés. Tartinez **de pesto** 4 d'entre eux, recouvrez d'un autre carré, ajoutez du jambon et terminez par un dernier carré. Renouvelez l'opération avec l'autre moitié des pommes de terre. Repassez le tout 5 minutes au four en position gril. Découpez chaque croque-monsieur en triangle, et servez chaud.

Ça fait la différence.
Pour varier les saveurs, utilisez une pomme de terre Blue Belle, une nouvelle variété à la chair jaune et à la peau bicolore, avec quelques cernes violettes sur fond jaune.

plat

Salade fraîche de tagliatelles au chèvre

POUR 4 PERSONNES · PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 15 MIN · MARINADE 1 HEURE

1 Faites cuire **240 g de tagliatelles,** et refroidissez-les aussitôt sur un lit de glace pour stopper la cuisson.
2 Préparez une marinade avec **100 g d'olives noires, le jus de 2 citrons, 8 feuilles de basilic** ciselées, **2 c. à café de graines de coriandre** et **3 c. à soupe d'huile d'olive,** puis incorporez **200 g de dés de chèvre Soignon.**
3 Versez cette préparation sur les pâtes, remuez et laissez mariner 1 heure au réfrigérateur. Au moment de servir, mélangez **2 tomates** préalablement coupées en dés aux tagliatelles au chèvre.

dessert

Milk-shake aux fraises

POUR 6 PERSONNES
· PRÉPARATION 10 MIN

1 Lavez **500 g de fraises** et équeutez-les. Réservez 6 belles fraises pour la décoration.
2 Mixez le reste pendant 2 minutes. Mélangez le coulis ainsi obtenu avec **1 litre de lait** et **6 c. à soupe de sirop de fraise.**
3 Pour une boisson très rafraîchissante, ajoutez de la glace pilée. Décorez avec les fraises réservées.

Pour ce menu.
Saint-nicolas-de-bourgueil. Frais, fruité, gourmand et séducteur, ce rouge de Loire, issu de cabernet franc planté sur des sols sablonneux, semble le partenaire idéal de ce repas plein de fraîcheur et de saveurs.

entrée

Galette de mont d'or aux oignons

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 10 MIN
· CUISSON 15 MIN

1 Émincez **3 oignons** et faites-en une fondue dans une poêle, avec **75 g de beurre**. Déposez **300 g d'emmental** et **400 g de mont d'or** en tranches, en plusieurs couches, sur toute la surface de la poêle.
2 Salez, poivrez et laissez cuire jusqu'à obtention d'une galette croustillante. Retournez-la et faites de même pour l'autre face.

plat

Escalopes panées au crottin

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 20 MIN
· CUISSON 10 MIN

1 Coupez **1 crottin de chèvre** en 4 tranches. Aplatissez **4 escalopes de volaille** avec le fond d'une casserole propre, déposez sur chacune 1 tranche de chèvre, repliez les escalopes sur elles-mêmes. Râpez **1 autre crottin** et mélangez-le avec **100 g de chapelure** pour obtenir une texture sableuse.
2 Battez **1 œuf** dans une assiette. Passez successivement les escalopes dans **la farine (30 g environ)**, l'œuf battu et la préparation au chèvre râpé.
3 Chauffez **50 g de margarine** dans une poêle à feu moyen et cuisez-y les escalopes 10 minutes, en les retournant. Salez et poivrez. Servez aussitôt

Tour de main
Rien de plus simple que de faire sa propre chapelure maison. Mixez finement du pain rassis au robot ou placez-le entre deux torchons et écrasez-le avec un rouleau à pâtisserie. Gardez la chapelure obtenue dans un pot hermétique à l'abri de l'humidité.

Pour ce menu.
Bourgogne-côtes-d'auxerre blanc. En pleine progression mais encore méconnu et donc très abordable, ce chardonnay charmeur de l'Yonne est parfait pour accompagner les fromages fondus de l'entrée aussi bien que le plat délicat.

dessert

Cake au spéculoos

POUR 6 PERSONNES · PRÉPARATION 20 MIN · CUISSON 40 MIN

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Mixez **150 g de spéculoos**, beurrez un moule à cake.
2 Mélangez **90 g de beurre fondu, 30 g de sucre, 50 g de farine** et **½ sachet de levure chimique**. Incorporez ensuite la poudre de spéculoos et **1 pincée de gingembre en poudre**.
3 Séparez les blancs des jaunes de **2 œufs**. Incorporez les jaunes à la pâte. Montez les blancs en neige et ajoutez-les délicatement.
4 Versez la pâte dans le moule et enfournez pour 40 minutes.

entrée

Minicaprices pingouins

POUR 4 PETITS GOURMETS
· PRÉPARATION 45 MIN
· CUISSON 10 MIN

1 Séparez **1 pâte brisée** en 2 parties égales. Saupoudrez-en 1 moitié **de pavot** et **de cacao**. Découpez des formes à l'aide d'un emporte-pièce ovale. Faites dorer au four à 180 °C (th. 6).
2 Découpez des cercles sur l'autre moitié de pâte et faites-les dorer. Coupez **1 carotte** en 8 rondelles fines. Dans chaque rondelle, découpez des pattes de pingouin au milieu à l'aide d'un ciseau cranteur. Gardez les chutes de carottes pour prélever des petits triangles qui formeront les nez.
3 Coupez la base de **4 Mini Caprice des Dieux**. Disposez chaque caprice sur 1 rond de pâte cuit. Enfoncez **2 grains de poivre** pour faire les yeux. Disposez 2 pattes à la base, puis 1 triangle de carotte pour le nez. Disposez ensuite les ailes en pâte pavot/cacao sur les côtés. Enfoncez 1 bâtonnet sur le sommet de chaque pingouin.

Tour de main.
Pour encastrer les graines de pavot à la pâte brisée, roulez-les avec un rouleau à pâtisserie.

plat

Macaronis au jambon et petits pois

POUR 4 PETITS GOURMETS
· PRÉPARATION 15 MIN
· CUISSON 20 MIN

1 Pelez et émincez **1 oignon**. Faites-le revenir dans du beurre, ajoutez **1 petite boîte de tomates pelées, du thym** et **du laurier**, salez et poivrez.
2 Égouttez **1 petite boîte de petits pois**, réchauffez-les. Faites cuire **500 g de gros macaronis**. Passez-les au beurre et mélangez-les avec **400 g de jambon** coupé en dés.
3 Dressez dans un plat et nappez de la sauce tomate. Garnissez avec les petits pois et du gruyère râpé. Servez chaud.

dessert

Bugnes à l'italienne

POUR 6 PETITS GOURMANDS
· PRÉPARATION 20 MIN · REPOS 2 H
· CUISSON 3 MIN

1 Versez **300 g de farine** dans une jatte. Formez un puits et incorporez **50 g de beurre mou**, **2 œufs**, **1 zeste d'orange** (non traitée) râpé, **50 g de sucre** et 1 **sachet de sucre vanillé**. Mélangez et formez un boudin. Couvrez de film alimentaire et laissez reposer 2 heures au réfrigérateur.
2 Découpez le boudin en quatre, étalez-le au rouleau sur une surface farinée, sur une épaisseur de 2 mm. À l'aide d'une roulette dentelée, découpez des bandes de 4 cm de large et 8 cm de long. Faites 1 ou 2 entailles au milieu.
3 Faites frire quelques instants dans de l'huile de friture : elles ne doivent pas être trop dorées, mais croquantes. Saupoudrez de sucre glace et servez.

entrée

Soupe froide à l'indienne

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 15 MIN
· REPOS 2 H

1 Pelez **1 concombre** et coupez-le en dés. Pelez et hachez **1 oignon jaune**. Dans un saladier, mélangez le concombre et l'oignon, saupoudrez **de sel** et laissez dégorger 30 minutes environ.
2 Pendant ce temps, pelez et épépinez **4 tomates** bien mûres, et coupez-les en petits dés. Lavez et ciselez **quelques brins de coriandre**.
3 Rincez puis égouttez le concombre et l'oignon, mélangez-les aux tomates, puis ajoutez la coriandre, **2 yaourts nature** de type bulgare et **1 pincée de curry**. Passez le tout au mixeur à pleine puissance. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Répartissez dans des verres et placez au frais jusqu'au moment de servir.

plat

Omelette aux poivrons

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 20 MIN

1 Coupez **1 poivron rouge**, **1 poivron vert** et **1 poivron jaune** en dés. Pelez **1 oignon**, coupez-le en lanières. Faites cuire le tout avec **2 c. à soupe d'huile d'olive** dans une poêle sur feu moyen, pendant 15 minutes.
2 Battez **8 œufs** en omelette, salez et poivrez. Versez dans la poêle, laissez cuire à votre convenance. Servez chaud.

Pour ce menu.

Touraine rouge. Tiré du gamay, souvent assemblé avec du cabernet franc ou du côt, il se montre charnu, fruité et gourmand et paraît tout indiqué pour illuminer ce menu jusqu'aux fraises du dessert.

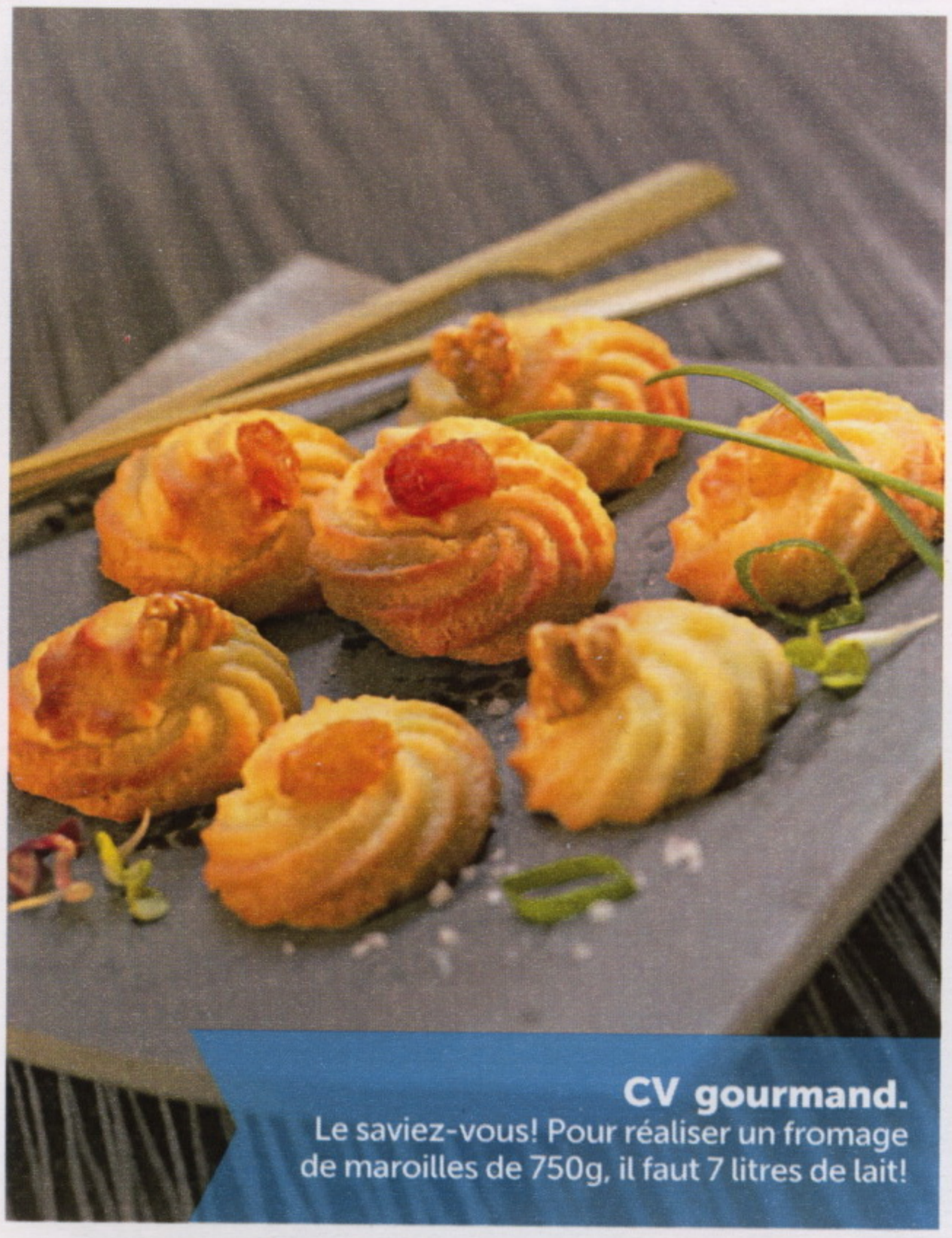
dessert

Far freizh

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 20 MIN
· CUISSON 25 MIN

1 Faites fondre doucement **60 g de beurre**. Prélevez-en un peu avec un gros pinceau pour beurrer 4 petits plats allant au four. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
2 Fouettez **3 œufs entiers** avec **90 g de sucre en poudre**, **1 sachet de sucre vanillé** et le beurre fondu. Incorporez **120 g de farine** et versez peu à peu **10 cl de lait froid**.
3 Rincez et équeutez **1 barquette de fraises gariguette de Plougastel**, découpez-les en rondelles.
4 Versez la pâte dans les petits plats beurrés, répartissez dessus les fraises. Enfournez pour 20 minutes. Dégustez tiède ou froid.

Ça fait la différence!
Avant de répartir les fraises dans le far, faites-les poêler dans 30g de beurre, avec 1c. à soupe de sucre en poudre, pendant 1 à 2 minutes.



CV gourmand.
Le saviez-vous! Pour réaliser un fromage de maroilles de 750g, il faut 7 litres de lait!

à grignoter avec les doigts

Sablés au maroilles

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 25 MIN
· REPOS 20 MIN
· CUISSON 15 MIN

1 Mélangez à la spatule **2 jaunes d'œufs, 250 g de beurre doux, 300 g de farine, 1 sachet de levure chimique** et **250 g de maroilles** (de type Fauquet) écroûté et détaillé en brunoise. Assaisonnez de poivre.
2 Préchauffez le four à 150 °C (th. 5). À l'aide d'une poche à douille, confectionnez des sablés sur du papier cuisson, puis ajoutez **1 cerneau de noix** ou **1 grain de raisin de Corinthe** sur chacun. Laissez reposer au réfrigérateur 20 minutes.
3 Enfournez pour 15 minutes, en ramenant la température à 120 °C (th. 4).

à picorer

Cubes de saumon aux épices

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 20 MIN
· CUISSON 4 MIN

1 Mixez ensemble le jus de **2 citrons, 6 c. à soupe d'huile d'olive, 4 c. à soupe de miel liquide, 4 c. à soupe de moutarde** et **2 c. à soupe de graines de sésame**. Réservez.
2 Coupez **1 filet de saumon de 600 g** sans peau ni arêtes sur la longueur, en lanières de 3 cm.
3 Dans une assiette, mélangez **2 c. à soupe de cumin en poudre, 2 c. à soupe de curry en poudre, 2 c. à soupe de cannelle en poudre** et **4 c. à soupe de graines de sésame grillées**. Passez les lanières de poisson dedans comme pour les paner.
4 Faites chauffer **2 c. à soupe d'huile d'olive** dans une grande poêle, faites-y revenir les lanières de poisson 2 minutes de chaque côté.
5 Coupez le poisson en cubes. Répartissez-les dans un plat et servez avec de petits pics, accompagnés du bol de sauce.

dessert

Verrines express de fraises, spéculoos et chantilly

POUR 4 PERSONNES · PRÉPARATION 15 MIN

1 Lavez **300 g de fraises**. Coupez-les en quatre. Concassez grossièrement quelques spéculoos. Montez **8 cl de crème fraîche liquide** en chantilly, puis incorporez **1 c. à soupe de sucre glace**.
2 Répartissez **les spéculoos émiettés** au fond de 4 verrines. Ajoutez les fraises coupées. Terminez le montage avec **la chantilly** et **4 feuilles de menthe**.

Pour ce menu.
Alsace-pinot-gris . Ce grand cépage donne des blancs fins, savoureux, épicés avec une goutte de tendresse, qui s'harmonisent fort bien avec des plats épicés, un peu relevés ou sucrés-salés, comme ceux du menu, dessert compris.

entrée

Bruschettas tomate, parmesan et anchois

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 15 MIN

1 Toastez **4 grandes tranches de pain de campagne**. Pelez **1 gousse d'ail**, frottez-en les tranches de pain.
2 Pelez et épépinez **4 tomates**, coupez la pulpe en petits dés, répartissez-les sur les tranches de pain, salez.
3 Déposez sur chaque tranche **3 filets d'anchois**. Prélevez des copeaux dans **40 g de parmesan**, déposez-les sur les tranches de pain.
4 Ciselez **8 feuilles de basilic**, décorez-en les bruschettas, poivrez.

plat

Tarte au saumon

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 30 MIN
· CUISSON 30 MIN

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Étalez **1 rouleau de pâte brisée** dans un moule à tarte, piquez-la, et enfournez pour 8 à 10 minutes.
2 Faites blanchir **12 asperges** pendant 2 minutes dans de l'eau bouillante légèrement salée. Égouttez-les et coupez-les en petits tronçons, en réservant les pointes entières.
3 Coupez **300 g de filet de saumon de Norvège** sans peau ni arêtes en dés de 2 cm de côté environ. Répartissez de façon uniforme les cubes de saumon et les tronçons d'asperge sur le fond de tarte.
4 Battez ensemble **2 œufs, 25 cl de crème fraîche, 1 c. à soupe d'ail haché**, du **sel** et du **poivre blanc**. Versez sur le fond de tarte. Terminez en disposant joliment les pointes d'asperge. Enfournez à mi-hauteur pour 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que la garniture soit devenue consistante et commence à brunir. Servez avec une salade de saison (roquette, tomates cerise…).

Tour de main.
Il n'est pas nécessaire de peler les asperges vertes, coupez simplement l'extrémité – qui pourrait être dure et filandreuse – sur un tronçon de 5cm.

dessert

Petits cakes à la cannelle

POUR 6 PERSONNES · PRÉPARATION 45 MIN
· CUISSON 30 MIN

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Beurrez les moules individuels. Faites chauffer **18 cl de lait** avec **135 g de miel liquide** et **135 g de cassonade** dans une casserole à feu doux, en mélangeant. Laissez tiédir.
2 Mélangez **110 g de farine, 1 c. à café de levure, 1 c. à café d'épices pour pain d'épices à la cannelle** et **65 g de beurre**. Incorporez le lait sucré en remuant pour obtenir une texture lisse. Ajoutez **1 œuf** et mélangez.
3 Répartissez la préparation dans les moules, enfournez pour 20 à 25 minutes. Retournez les moules sur une grille et laissez refroidir.

Pour ce menu.
Muscadet-sur-lie.
Élevé sur lies, le muscadet offre une bouche pleine et savoureuse tout en gardant sa vivacité et ses notes d'agrumes, qui exalteront aussi bien l'entrée aux anchois que le plat au saumon.

entrée

Chausson au camembert et pomme

POUR 6 PERSONNES
· PRÉPARATION 30 MIN
· CUISSON 20 MIN

1 Lavez **2 pommes rouges**, épépinez-les, coupez-les en lamelles de 2 mm d'épaisseur. Faites-les revenir dans une poêle 5 à 6 minutes à feu moyen, avec **30 g de beurre**. Ajoutez **1 c. à soupe de cassonade**, **du sel**, **de la cannelle** et **du poivre**. Remuez et faites revenir 5 à 6 minutes.
2 Débarrassez les pommes dans une assiette. Coupez **½ camembert** en tranches épaisses, réservez. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7).
3 Posez **6 feuilles de brick** sur le plan de travail. Déposez des morceaux de pommes sur le bord de chaque feuille, puis du camembert, poivrez. Fermez les feuilles en les roulant et en repliant les bords à l'intérieur.
4 Déposez les chaussons sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Badigeonnez-les de **20 g de beurre fondu**. Enfournez pour 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

plat

Magret de canard à l'orange sauce soja sucrée

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 5 MIN
· MARINADE 20 MIN
· CUISSON 10 MIN

1 Dégraissez légèrement **3 magrets de canard** et taillez-les en tranches. Faites-les mariner dans un plat creux avec **40 cl de jus d'orange** et **4 c. à soupe de sauce soja sucrée Suzi Wan**. Couvrez d'un film étirable et laissez mariner au frais 20 minutes.
2 Zestez et taillez en rondelles **1 orange** non traitée. Pelez et émincez **2 oignons**. Égouttez les magrets et conservez la moitié de la marinade. Faites cuire la viande à feu vif 2 minutes. Réservez au chaud.
3 Faites dorer l'oignon dans un peu d'huile avec les rondelles et le zeste d'orange. Ajoutez la marinade réservée, laissez sur feu vif 1 à 2 minutes et servez avec les magrets et des nouilles chinoises.

S'il me manque.
Pas de magrets de canard? La recette sera tout aussi goûteuse avec du filet mignon de porc.

Pour ce menu.
Bandol rouge.
Ce vin méditerranéen aux notes fruitées, épicées et minérales, auquel le mourvèdre confère une ampleur remarquable, épousera magnifiquement le magret aux fruits et devrait bien se tenir sur l'entrée.

dessert

Tiramisu au champagne

POUR 6 PERSONNES · PRÉPARATION 15 MIN
· RÉFRIGÉRATION 2 H

1 Cassez **4 œufs** en séparant les blancs des jaunes. Battez les jaunes avec **100 g de sucre**, jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez **250 g de mascarpone**, mélangez bien.
2 Montez les blancs en neige. Mélangez délicatement les deux préparations.
3 Disposez **275 g de biscuits à la cuillère** légèrement écrasés dans des verrines. Arrosez de **10 cl de champagne** et **5 cl d'eau**. Recouvrez de la crème aux œufs et mascarpone. Saupoudrez **de cacao**. Placez au moins 2 heures au réfrigérateur.

Trucs et astuces

Par Magali Kunstmann-Pelchat

Les labels nous font-ils avaler n'importe quoi?

Sur fond de crises agroalimentaires, les labels, appellations, indications, médailles... se multiplient afin de rassurer les consommateurs sur la qualité et l'origine des produits qu'ils achètent. Atouts pour les marques, sont-ils aussi sûrs qu'ils en ont l'air? Et répondent-ils vraiment aux promesses qu'ils affichent? Le point sur les 15 marquages les plus courants dans l'alimentation.

Les officiels

En France, 7 signes officiels d'identification de la qualité et de l'origine (SIQO) permettent aux consommateurs d'identifier des produits de qualité, typiques de notre patrimoine alimentaire ou élaborés dans le respect de l'environnement. Émanant de la volonté des producteurs, ils répondent à un cahier des charges strict validé par les pouvoirs publics et contrôlés par des organismes indépendants agréés par l'État.

1 Appellation d'origine contrôlée (AOC)

Sans doute la plus connue, l'AOC est produite, transformée et élaborée dans une zone géographique précise, selon un savoir-faire reconnu, transmis de génération en génération.

- ***Ils la portent bien:*** l'huile d'olive de Provence, l'armagnac, le charolais, la châtaigne d'Ardèche... Au total 425 appellations, soit 3272 produits.
- ***Notre avis:*** la qualité et la typicité d'une AOC dépendent du terroir, autrement dit de la nature et de l'homme. Le produit peut donc varier d'un producteur à un autre, notamment en termes de goût, malgré le standard imposé par le cahier des charges.

2 Appellation d'origine protégée (AOP)

Créée en 1992, l'AOP est l'équivalent européen de l'AOC. Comme elle, l'AOP ne revendique pas nécessairement des critères environnementaux, sociaux ou sanitaires. Depuis son apparition, les AOC françaises doivent obligatoirement appartenir à une AOP ou une IGP.

- ***Ils la portent bien:*** le piment d'Espelette, le jambon de Parme, le beurre d'Isigny, le jurançon...
- ***Notre avis:*** l'AOP protège le nom des produits d'une utilisation abusive dans l'Union européenne et garantit leur origine et leur élaboration.

3 Indication géographique protégée (IGP)

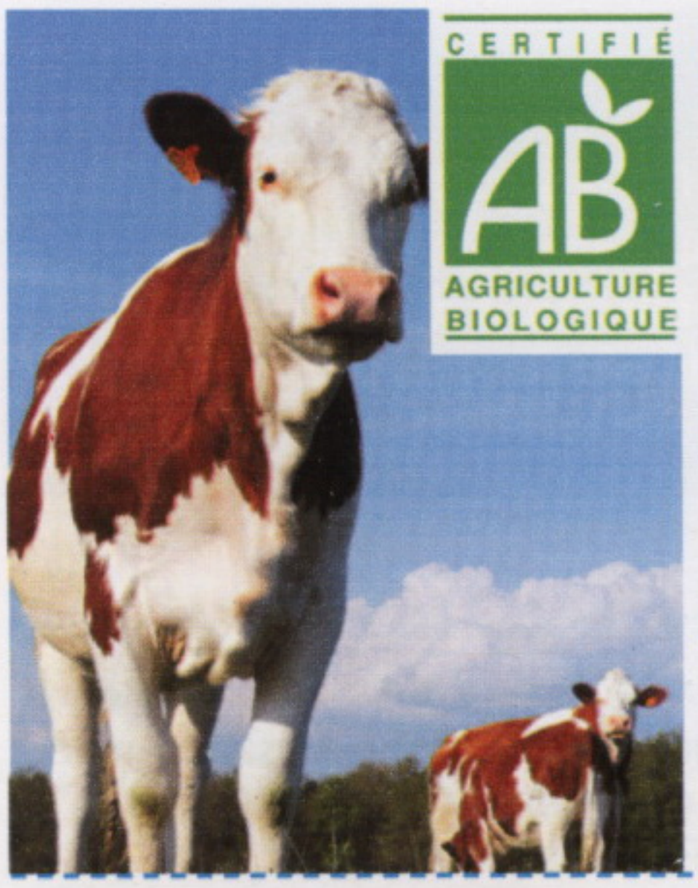
L'IGP garantit l'origine géographique d'une denrée. Elle est donc au moins produite ou transformée dans la zone définie, selon des conditions bien déterminées.

- ***Ils la portent bien:*** l'asperge de Navarre, le pruneau d'Agen, le cidre de Bretagne, le côtes-de-gascogne...
- ***Notre avis:*** signe de notoriété avant tout, l'IGP n'apporte pas systématiquement de garantie ni sur la qualité du produit ni sur l'origine des ingrédients qui le composent.

4 Label rouge

Créé en 1960, ce signe français souligne la qualité supérieure à leur équivalent sur le marché des denrées alimentaires et des produits agricoles non alimentaires et non transformés (comme les fleurs). Exigences de production et d'élaboration (notamment sanitaires et environnementales) et tests organoleptiques à l'appui.

- ***Ils le portent bien:*** sel de Guérande, coquille Saint-Jacques de Normandie, œufs de poules élevées en plein air, mousse au chocolat... 500 produits sont aujourd'hui porteurs du Label rouge.
- ***Notre avis:*** le Label rouge privilégie des produits d'origine artisanale comme industrielle, mais va néanmoins dans le sens de la consommation responsable.
- ***À noter:*** AOP/AOC et Label rouge ne sont pas cumulables.



5 Agriculture biologique (AB)

Obligatoire sur les denrées d'origine européenne dont au moins 95% des ingrédients sont issus d'un mode de production respectueux de l'environnement et du bien-être animal, excluant l'usage de produits chimiques de synthèse et d'OGM, le label AB communautaire est défini par les mêmes exigences dans toute l'Europe et assorti des mêmes contrôles. Le pays ou la zone d'origine doit être stipulé.

- ***Ils la portent bien:*** une large gamme de produits bio, frais ou transformés, disponible en magasins spécialisés, grandes surfaces alimentaires, boulangeries et boucheries, vente au panier, vente directe à la ferme, sur les marchés, sur Internet ainsi qu'en restauration.
- ***Notre avis:*** un cahier des charges très strict sur la production et la transformation en Europe, mais rien sur l'emballage ou le transport. Rien non plus ni sur le savoir-faire, ni sur l'équilibre nutritionnel, ni même sur la qualité gustative. Au consommateur de faire le tri...

6 Spécialité traditionnelle garantie (STG)

Cette mention lancée en 2006 permet de protéger la dénomination d'un produit obtenu selon une méthode traditionnelle, sans lien avec son origine géographique.

- ***Ils la portent bien:*** jambon Serrano, vieille gueuze lambic, mozzarella...
- ***Notre avis:*** peu importe le lieu de fabrication, la saveur du produit... celui-ci doit être fabriqué à partir de matières premières traditionnelles, ou selon une recette, un mode de production et/ou de transformation traditionnels. Mieux vaut le savoir!

Les contrôlés

Ces labels émanent de la volonté des producteurs, des distributeurs... Tous les acteurs de la filière sont agréés et contrôlés par des organismes indépendants.

7 Fairtrade / Max Havelaar

Référence internationale du commerce équitable, ce label garantit que le produit est acheté à un prix qui permet au producteur de vivre décemment et qu'il respecte les droits de l'homme et l'environnement (pesticides dangereux et OGM interdits).

- ***Ils la portent bien:*** Alter Eco, Ethiquable, Jardin bio, Auchan, Carrefour, Intermarché, Leclerc, et Monoprix... soutiennent le commerce équitable et proposent café, thé, chocolat, jus d'orange, sucre, riz, bananes... labellisés.
- ***Notre avis:*** acheter un produit Max Havelaar, c'est faire un acte écolo, solidaire, citoyen.

8 Origine France garantie (OGF)

Créé en mai 2011 par l'association Pro France, le label OGF s'applique à tous types de produits industriels, naturels et transformés, qui prennent leurs caractéristiques essentielles en France et dont 50% à 100% du prix de revient unitaire est acquis en France. Pour de la viande par exemple, la naissance de l'animal, l'élevage, l'abattage, la découpe et le conditionnement doivent avoir lieu dans l'Hexagone, pour un plat cuisiné, l'ingrédient principal doit provenir de France.

- ***Ils le portent bien:*** Kronenbourg, Charles & Alice, Géant vert, P'tit Duc, St Michel, BN... à ce jour, 73 produits agroalimentaires portent ce label.
- ***Notre avis:*** moins farfelu que les mentions «made in France» ou «fabrication française», soumises à aucun contrôle, ce label à l'initiative de politiques et entrepreneurs français, part d'un bon sentiment mais le consommateur ne sait pas si le produit est réalisé entièrement en France ou non.

9 Bleu-Blanc-Cœur

Créé en 2000, ce label propose de réintroduire des sources végétales traditionnelles riches en oméga 3 dans l'alimentation des animaux (lin, luzerne, chanvre, lupin...) pour offrir des produits contenant moins de graisses saturées, plus de polyinsaturées et un meilleur rapport oméga 6/oméga 3 réduisant ainsi les risques cardio-vasculaires.

- ***Ils le portent bien:*** viande, charcuterie, laitages, œufs mais aussi pain, brioche... à base de graines de lin. 500 produits de marque nationale, de distributeurs ou encore de producteurs sont estampillés.
- ***Notre avis:*** une belle initiative à la fois pour la santé et l'environnement.

10 Viande française / Volaille française

Les sigles Viande (bovine, ovine, porcine) française et Volaille française garantissent une viande issue d'animaux nés, élevés et abattus en France. L'ensemble des opérateurs est contrôlé, du fabricant d'alimentation à l'atelier de transformation, en passant par l'éleveur et l'abattoir.

- ***Notre avis:*** ne nous y trompons pas, ces sigles n'épargnent ni l'élevage intensif, ni la transformation industrielle et ne garantissent en rien une qualité gustative. À défaut de traçabilité totale, comme, pour l'instant, la réglementation n'oblige pas d'indiquer la provenance de la viande, les démarches VF permettent au moins de garantir au consommateur l'origine française de la viande.

Et aussi...

11 **L'Atout certifié qualité.** C'est un des nombreux certificats privés officiels, utilisés à l'initiative des producteurs et fabricants. Il concerne la régularité de la fabrication ou de la production.

12 **La médaille du Concours général agricole** met à l'honneur la qualité et la diversité de la production agricole. Chaque année au Salon de l'agriculture, les trois meilleurs produits de leur catégorie sont récompensés.

13 **La Gourmandie** identifie les produits normands selon des critères d'origine, de qualité et de saveur. Plusieurs labels collectifs régionaux ont ainsi vu le jour. Ils sont très loin des grandes fabriques industrielles et c'est ce qui fait leur charme !

Les fantaisistes

14 Élu produit de l'année

Créé par une société de marketing, ce prix est décerné chaque année à des produits de grande distribution pour le côté innovant, inventif ou pratique, à l'issue d'un questionnaire envoyé à 10000 consommateurs.

- ***Ils le portent bien:*** 47 produits alimentaires et non alimentaires primés pour 2013.
- ***Notre avis:*** aucun intérêt pour le consommateur puisqu'aucun cahier des charges n'est imposé. Et personne ne vérifie que les testeurs connaissent vraiment les produits!

15 Saveur de l'année

Créé en 1997, ce prix est attribué chaque année à l'issue de dégustations effectuées par un panel de 10000 consommateurs et professionnels dans des laboratoires privés.

- ***Ils le portent bien:*** 144 produits alimentaires primés en 2013 qui proviennent indifféremment de petites entreprises ou de grands groupes.
- ***Notre avis:*** là encore, le label n'est fondé sur aucun critère de qualité des produits: ni sur les ingrédients, ni sur sa fabrication, encore moins sur des préoccupations environnementales ou sociales. Il permet juste d'identifier des produits qui plaisent au plus grand nombre. Un petit plus par rapport au précédent: les tests à l'aveugle.

Par Julie Palmero

SOS J'ai pas d'idées

Le challenge de la quinzaine : utiliser les bouts de fromage qui s'ennuient dans mon frigo, je les arrange à ma façon, tout le monde va adorer. En trois coups de cuillère à pot, les estomacs seront calés et ravis ! Recettes pour 4 personnes. **Suivez le guide.**

15 recettes avec les restes du plateau de fromage

	J'y ajoute	J'obtiens
1 **Avec des bûchettes de chèvre**	• 4 feuilles de brick • de la roquette	**Brick au chèvre** Coupez des tranches de chèvre et placez-les dans une feuille de brick, repliez-la sous forme de triangle. Enfournez pour 15 minutes à 180°C (th.6). Servez chaud sur un lit de roquette assaisonnée au vinaigre balsamique.
2 **Avec du brie**	• de la salade • 1 œuf • de la farine • de la chapelure	**Un brie pané** Une recette simple mais qui dynamise une entrée. Coupez plusieurs morceaux de fromage, roulez-les dans la farine puis dans l'œuf battu et enfin dans la chapelure. Faites dorer à la poêle. À déguster accompagné de salade.
3 **Avec 100g de roquefort**	• 4 escalopes de dinde ou de veau • 25cl de crème fraîche	**Des escalopes à la crème de roquefort** Faites fondre le fromage dans une casserole à feu doux et ajoutez-y la crème. Laissez épaissir et remuez de temps en temps, toujours à feu doux. Saisissez les escalopes dans une poêle et c'est prêt!

	J'y ajoute	J'obtiens
4 Avec du Saint Agur	• des légumes cuits	**Une poêlée parfumée** Carottes, pommes de terre, courgettes, aubergines et oignons sont les bienvenus. Faites dorer tous les légumes à la poêle et ajoutez un petit morceau de fromage qui va fondre et aromatiser délicatement la préparation.
5 Avec un reblochon	• 1 filet mignon de porc	**Un filet mignon gratiné** Faites dorer le filet mignon de tous les côtés et laissez-le cuire 15 à 20 minutes. Déposez-le dans un plat à gratin, ajoutez le reblochon coupé en morceaux. Enfournez sous le gril pour 10 minutes.
6 Avec 100g de parmesan	• des olives noires dénoyautées • 50g de beurre • 50g de farine	**Des sablés olives et parmesan** Coupez le nombre d'olives souhaité en petits morceaux. Mélangez-les avec le beurre, le parmesan râpé et la farine. Formez une boule, et placez-la 1 heure au frais. Étalez la pâte et découpez les sablés à l'aide d'un emporte-pièce. Enfournez pour 10 à 15 minutes à 180°C (th.6). Un apéritif fin et délicieux.
7 Avec 150g d'emmental	• des restes de poulet • 20cl de crème fraîche • 2c. à soupe de moutarde • 10cl de vin blanc sec	**Une fricassée à la crème de gruyère** Faites réchauffer à feu doux pendant 30 minutes les restes de poulet dans une casserole avec une noix de beurre. Déglacez au vin blanc. Ajoutez l'emmental, la moutarde et ensuite la crème fraîche. Une fois que la sauce est liée, versez le tout dans un plat à gratin et enfournez pour 15 minutes à 240°C (th.8).
8 Avec 150g de comté	• 200g de jambon • 150g d'olives vertes ou noires dénoyautées • 4 œufs • 10cl de lait • 150g de farine • 1 sachet de levure chimique • 1c. à soupe d'huile d'olive	**Cake olives, jambon et comté** Coupez le jambon en morceaux. Mélangez les œufs et la farine et la levure. Ajoutez le lait et l'huile et mélangez. Ajoutez ensuite le jambon, les olives et le gruyère une fois râpé. Versez dans un plat à cake et enfournez à 180°C (th.6) pour 45 minutes.
9 Avec un pot de cancoillotte	• de la charcuterie • 8 patates	**Une raclette revisitée** Faites cuire les patates entières et non épluchées à la vapeur. Fendez-les au milieu et insérez-y la charcuterie de votre choix. Faites réchauffer la cancoillotte et versez-la sur les pommes de terre. Un plat réconfortant.
10 Avec 200g de faisselle	• 1 pâte brisée • 3 œufs • 5c. à soupe de miel • quelques zestes de citron	**Tarte à la faisselle et au miel** Préchauffez le four à 180°C (th.6). Mélangez les œufs avec le miel et les zestes de citron. Ajoutez la faisselle égouttée. Fouettez bien. Étalez la pâte brisée et répartissez le mélange dessus. Enfournez pour 35 minutes. Un régal!
11 Avec 250g de fourme d'Ambert	• 1 poire • 1 pâte brisée • 150g de crème fraîche épaisse	**Une tarte poire et fromage** Coupez la poire et le fromage en fines lamelles. Abaissez la pâte dans un plat à tarte. Étalez la crème fraîche dessus. Disposez la poire et le fromage en rosace. Enfournez pour 30 minutes à 180°C (th.6).
12 Avec 100g de Philadelphia nature	• 1 boîte de thon au naturel • 2 c. à soupe de ketchup	**Apéro au fromage frais** Mélangez le thon égoutté, le ketchup et le fromage. Dégustez avec des crackers ou des bâtonnets de légumes.
13 Avec un ½ camembert	• 8 tranches de bacon • 1 pâte feuilletée	**Des petits fours maison** Détaillez des morceaux de fromage. Découpez des carrés de pâte et disposez-y 1 morceau de camembert et 1 tranche de bacon, puis refermez les carrés. Enfournez pour 15 minutes à 220°C (th.7/8).
14 Avec 20g fromage de brebis	• 8 tranches de jambon cru • 1c. à soupe de piment d'Espelette	**Brochette apéritive** Taillez le fromage en cubes, puis saupoudrez-les de piment. Taillez le jambon en lanières. Enroulez-les autour des cubes de fromage et maintenez-les avec un pic en bois.
15 Avec 100g de mimolette	• 500g de courgettes • 25cl de crème fraîche	**Un gratin de courgette** Coupez les courgettes en rondelles. Disposez-les dans un plat à gratin. Ajoutez la crème fraîche. Parsemez avec la mimolette râpée. Enfournez pour environ 25 minutes à 180°C (th.6).

1

NOUVELLE ÉDITION
La Tripel Hop, c'est une bière en édition limitée, réalisée à partir de trois sortes de houblons, avec des notes d'agrumes, de menthe et de houblon vert. À consommer très frais!
Tripel Hop, 2€ (33cl), Duvel.

SO FASHION
Avis aux amateurs: voici la collection «so fashion» de 3 cannettes de Coca light habillées par le célèbre créateur Marc Jacobs en hommage aux années 80-2000.
Coca light by Marc Jacobs, à partir de 1€ la cannette, Coca-Cola.

2

C'est le printemps...

15 nouveautés de saison dans les rayons de votre **supermarché**

3

INVENTIF Des infusions surgelées, c'est la petite révolution que propose la marque Darégal pour un goût plus intense et 100% naturel. Au choix: thym citron, menthe poivrée ou basilic thaï.
Infusion surgelée, 3,50€ (boîte de 9 sachets), Darégal.

ÉPICURIEN
Côteaux varois en Provence, Château d'Ollières Prestige blanc 2012,
12,50€ (75cl), Château d'Ollières.

Cidre doux de pomme et poire de Savoie, médaille d'or 2013 au concours général agricole du Salon de l'agriculture.
2,86€ (75cl), Cidrerie de Savoie.

4

5

À DÉCOUVRIR Les florentines, ce sont des biscuits croustillants et caramélisés aux amandes, enrobés de chocolat au lait, de chocolat blanc ou de chocolat noir. À grignoter à toute heure.
Les Florentines aux amandes, à partir de 2,95€ (100g), Jules Destrooper.

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, CONSOMMEZ AVEC MODÉRATION.

6

SAVEURS D'ENFANCE

On retombe en enfance avec les Chamallows en forme de Schtroumpfs, les célèbres personnages de bande dessinée de Peyo.
Chamallows Schtroumpfs, 1,84€ (175g), Haribo.

7

À ESSAYER

Le spécialiste des produits du Sud-Ouest propose désormais une gamme de saumon fumé de qualité. D'origine norvégienne ou écossaise, les tranches de saumon sont tranchées dans le filet et garanties jamais congelées.
Le Saumon fumé supérieur, à partir de 3,95€ la plaquette de 2 tranches (65g), Delpeyrat.

8

SPÉCIALITÉS RÉGIONALES

Le leader des produits basques lance une gamme de pâtés fabriqués au Pays basque avec des matières premières locales. On se régalera de la version au piment d'Espelette, du pâté de campagne au foie gras ou des rillettes de canard.
Pâtés Ederki, à partir de 2,80€ (190g), Ederki.

9

SAVOIR-FAIRE

Composée de 40% de chair de poissons de fond, cette soupe ne contient pas d'exhausteur de goût et elle est vraiment délicieuse, notamment grâce à la présence de safran naturel.
Soupe de poisson bretonne, 15,60€ (lot de 6 boîtes de 450ml), La Quiberonnaise.

SAVOUREUX Posé sur un lit de fruit, ce yaourt nature est ferme et onctueux à la fois. Guy Martin, le célèbre chef, ne jure que par lui. Six parfums au choix.
Yaourt aux fruits, 0,90€ pièce, Ferme des Peupliers.

Spécial marques DISTRIBUTEURS

Parce que les **grandes enseignes** aussi proposent **des produits de qualité,** ils se glisseront dans votre Caddy **à petits prix.**

11

BON POUR LA SANTÉ Carrefour lance Stérol +, la matière grasse qui peut aider à diminuer le taux de cholestérol.
Stérol +, 1,80€ (250g), Carrefour.

12

SPÉCIAL APÉRO Des tapas comme en Espagne pour égayer l'apéritif. Moules à l'escabèche, calamars à l'américaine ou poulpes marinés, les produits de la mer sont à l'honneur.
Tapas Saveurs d'Ailleurs, à partir de 0,97€ (111g), Casino.

13

SYSTÈME U Ces biscuits chocolatés fourrés aux noisettes sont issus d'une recette suisse originale.
Gaufrino, 1,89€ (100g), Système U.

15

POUR LES GOURMANDS Chocolat au lait fourré à la truffe fantaisie et aux éclats de crêpes dentelle, ou chocolat noir et mousse au chocolat, on fond de plaisir!
Tablette d'Or, à partir de 1,41€ (150g), Marque Repère.

14

TRAÇABILITÉ Ce délicieux carpaccio prêt à l'emploi est réalisé avec de la viande bovine charolaise.
Carpaccio, 5,95€ (220g), Monoprix Gourmet.

Index des recettes du n°265

Entrées

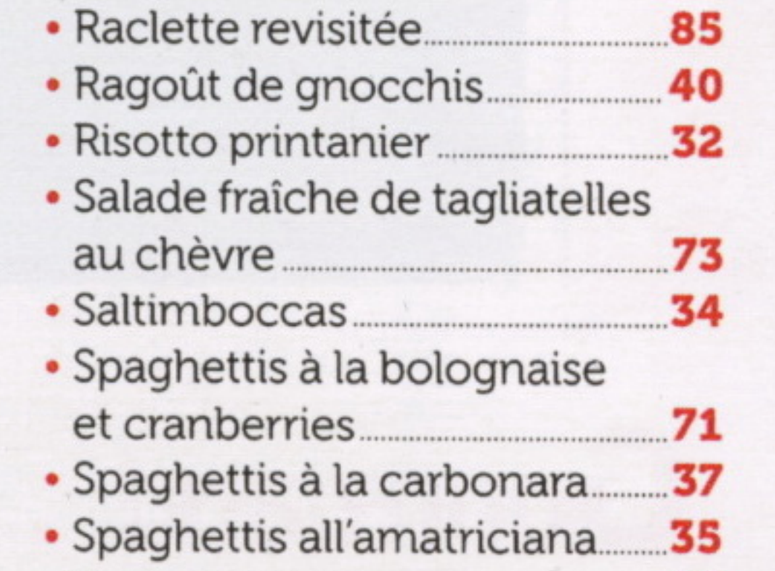
- Antipasti végétariens 22
- Apéritif chorizo tomates cerise 70
- Apéro au fromage frais 85
- Baklava 52
- Brick au chèvre 84
- Brick chèvre-noix 72
- Brie pané 84
- Brochette apéritive 85
- Bruschettas aux tomates 27
- Bruschettas tomates, parmesan et anchoix 78
- Cake olives, jambon et comté 85
- Carpaccio de bœuf 24
- Chausson au camembert et pommes 79
- Croque-m'sieur au pesto 73
- Croque au pain d'aubergines 29
- Crostini à la ricotta et jambon de pays 26
- Flan de châtaignes crème de chanterelles ..... fiche
- Galette de mont d'or aux oignons 74
- Mille-feuille de tomate et mozzarella à l'ancienne 25
- Minestrone d'été 23
- Minicaprices pingouins 75
- Petits fours maison 85
- Sablés au maroilles 77
- Sablés olives et parmesan 85
- Salade bretonne de pomme de terre 69
- Salade de champignon à la ciboulette 66
- Salade d'endives aux ravioles croquantes ..... fiche
- Salade de pomme au chèvre chaud ..... fiche
- Salade roquette, parmesan, pancetta et tomates 71
- Salade marocaine carotte et orange 68
- Samoussas 53
- Soupe de courgette au bleu 67
- Soupe froide à l'indienne 76
- Tarte épinards chèvre 52
- Tourte filo aux courgettes 52

Plats

- Blanquette de poulet au Bresse Bleu 72
- Caillettes ardéchoises ..... fiche
- Chaussons italiens 36
- Sandwich-club 70
- Cubes de saumon aux épices 77
- Escalope de veau milanaise 31
- Escalopes à la crème de roquefort 84
- Escalopes panées au crottin 74
- Fettucinis à la sauce tomate 39
- Filet mignon gratiné 85
- Fricassée à la crème de gruyère 85
- Gaufres au jambon et gruyère 68
- Gratin de courgette 85
- Hamburger végétarien 69
- Les « chips » anglaises 95
- Linguines aux gambas 30
- Lisette pochée aux agrumes 66
- Macaronis au jambon et petits pois 75
- Magret de canard à l'orange sauce soja sucrée 79
- Miniboulettes à l'orientale 67
- Omelettes aux poivrons 76
- Parmeggiana (gratin d'aubergines) 33
- Pennes au pesto 41
- Pizza margherita 39
- Poêlée de crevettes et asperges vertes 3
- Poelée parfumée 85
- Raclette revisitée 85
- Ragoût de gnocchis 40
- Risotto printanier 32
- Salade fraîche de tagliatelles au chèvre 73
- Saltimboccas 34
- Spaghettis à la bolognaise et cranberries 71
- Spaghettis à la carbonara 37
- Spaghettis all'amatriciana 35
- Tarte au saumon 78

Desserts

- Bugnes à l'italienne 75
- Cake au spéculoos 74
- Charlotte 72
- Clafoutis aux cerises 58



- Crème brulée aux spéculoos 49
- Crème de limoncello 43
- Far freizh 76
- Flan de fruits 66
- Fraises d'amour 14
- Fudge aux spéculoos 48
- Gâteau carotte coco 69
- Gratin de banane 71
- Les barres de céréales 51
- Lunettes à la fraise ..... fiche
- Milk-shake aux fraises 73
- Moelleux ardéchois au chocolat meringué ..... fiche
- Mousse aux spéculoos et au chocolat 49
- Nougat blanc ..... fiche
- Panna cotta au coulis de framboises 44
- Pêches pochées et glace au lait d'amande ..... fiche
- Petits cakes à la cannelle 78
- Risotto sucré aux fraises 42
- Riz au lait à l'écorce d'orange 67
- Sablés aux fraises, chantilly au chocolat blanc 12
- Soupe de fraise et ses croquants 68
- Strudel de filo 53
- Tarte à la faisselle et au miel 85
- Tarte poire et fromage 85
- Terrine express aux biscuits roses 16
- Tiramisu au champagne 79
- Tiramisu aux amaretti 45
- Tiramisu di fragola 46
- Trifle pomme-Passion 70
- Verrine façon fraisier 15
- Verrines express de fraises spéculoos et chantilly 77

Prochain numéro

CRÉDITS PHOTOS

Couverture : Photo de Cyril Lignac : Greg Soussan, Radvaner/Amiel/Ruchaud/Sucré Salé. P 3 : David Hahn/Bauer Syndication/Oredia. P 6 : Jason Mecier/Fotolia, Hemera/Thinkstock, DR. P 8-9 : iStockphoto/Thinkstock, M. Caraveo, Elena Schweitzer/Fotolia, Thys/Supperdelux/Sucré Salé. P 10-11 : DR, Kati Molin/Fotolia. P 12-13 : iStockphoto/Thinkstock, AOPn Fraise, JC Amiel/M. Leteuré/AOPn Fraise, Dorling Kindersley/RF/Thinkstock. P 14-15 : AOPn Fraise, JC Amiel/M Leteuré et Griottes/AOPn Fraise, Zoonar/Thinkstock, Radvaner/Sucré Salé. P 16 :AOPn Fraise, JC Amiel/M. Leteuré/AOPn Fraise. P 20-21 : Thys/Amiel/Sucré Salé, toutes les cartes d'Italie du dossier recettes : Longquattro/Fotolia. P 22-23 : Thys/Hall/Sucré Salé. P 24-25 : Hendrickx/Viel/Sucré Salé. P 26-27 : Billic/Nikouline/Sucré Salé. P 28-29 : Thys/Supperdelux/Sucré Salé. P 30-31 : Hendrickx/Supperdelux/Amiel/Sucré Salé. P 32-33 : Radvaner/Sucré Salé. P 34-35 : Nurra/Thys/Supperdelux/Sucré Salé. P 36-37 : Radvaner/Thys/Supperdelux/Sucré Salé. P 38-39 : Roulier/Turiot/Thys/Supperdelux/Sucré Salé. P 40-41 : Thys/Supperdelux/Roulier/Turiot/Sucré Salé. P 42-43 : Nurra/Thys/Supperdelux/Sucré Salé. P 44-45 : Roulier/Turiot/Viel/Sucré Salé. P 46: Amiel/Sucré Salé. P 48-49 : Spéculoos de Juliette/Karen van Winkel, Brad pict/Fotolia, Unclesam/Fotolia, iStockphoto/Thinkstock. P 50-51 : gb27photo/Fotolia. P 52-53 : Rivière/Sucré Salé, Rob Shaw/Bauer Syndication/Oredia. P 54-55 : SuperStock/Masterfile, Thermomix, Georges/Sucré Salé. P 56-57 : Thermomix. P 58 : Ziga Rajic, DR. P 60-61 : Goodluz/Corinna Gissemann/Nikitos77/luisa puccini/volff/Fotolia, iStockphoto/Thinkstock. P 66-67 : Kikkoman, Charal. P 68-69 : Björg, Jean-Claude Spégagne/La Bienvenue Roudoualtec/Bernard Galeron/Confrérie des Toqués. P 70-71 : Consorcio Serrano, CMC. P 72-73 : Bonne Maman, Xavier Hamon/Le Comptoir à tapas Quimper/Bernard Galeron/Confrérie des Toqués. P 74-75 : Rians, Caprice des Dieux. P 76-77 : Gariguettes de Plougastel Savéol, Maroilles Fauquet. P 78-79 : Norge/Suzi Wan. P 80-81 : Stockbyte/Thinkstock, Eco Pim/helene devun/Thieury/JPC-PROD/Fotolia. P 82-83 : Frédéric Prochasson/Mikelemaffei/Marco Meyer/JPC-PROD/Dusan Kostic/Fotolia, iStockphoto/Thinkstock. P 84-85 : M Studio/Brad pict/Alessandro Capuzzo/cyno club/Fotolia. P 90 : Amiel/Sucré Salé. P 92-93 : Ruchaud/Sucré Salé, Hugh O'Neill/Fotolia, iStockphoto/Thinkstock. P 94-95 : Sébastien Pélegrin, Christian Jung/Fotolia, Jack Jelly/iStockphoto. P 97 : mmac72/iStockphoto, Alexi Tauzin/FOOD micro/Fotolia, DR. P 98 : Yves Roland/Magalice/helene devun/Fotolia, Sannie32/iStockphoto. Remerciements : Centre National Interprofessionnel de l'Economie Laitière (CNIEL). Encart des fiches recettes Drôme-Ardèche : Bagros/Ginet-Drin/Fleurent/Riou/Asset/Bonhommet/Sucré Salé, Saint-Jean.

CARNET LECTRICES

Page 18-19 **Mamma mia ! Pasta et cie...**
- **Equinox** : en vente dans les GMS
- **Zwilling** : 01 42 68 88 00
- **La Chaise Longue** : www.lachaiselongue.fr
- **Ambiance & Styles** : www.ambianceetstyles.com
- **Cuisipro** : 05 56 42 11 93 ou www.cuisipro.com/fr
- **Feel and Co** : www.feelandco.com
- **Konstantin Slawinski** : www.konstantinslawinski.com
- **Feel and Co** : www.feelandco.com
- **Culinarion** : www.culinarion.com
- **La Carpe** : 01 47 42 73 25 ou www.lacarpe.fr

Page 86- 88 **15 produits tout nouveaux tout bons :**
- **Château d'Ollières** : 04 94 59 85 57
- **Cidrerie de Savoie** : www.cidrerie-de-savoie.fr
- **Coca Cola** : www.coca-cola.fr
- **Darégal** : www.daregal.fr
- **Delpeyrat** : 0810 000 127
- **Duvel** : +32 (0)3 860 94 00
- **Ederki** : 05 59 52 98 84
- **Ferme des Peupliers** : 02 32 49 72 32
- **Haribo** : en vente en GMS
- **Jules destrooper** : www.destrooper.be
- **La Quiberonnaise** : 0)2.97.50.12.54

Page 97 : **Le tour de France des terroirs**
- **Plus d'info** : www.ladrometourisme.com et www.ardeche-guide.com

DÈS LE 02 MAI

CAKES, MUFFINS & CO

Gourmand

192 avenue Charles-de-Gaulle 92523
Neuilly-sur-Seine Cedex - Tél. 01 45 19 58 00

RÉDACTION
COM'Presse: 6 rue Tarnac, 47220 Astaffort
Tél. 05 53 48 17 60 - redaction@viepratique.fr
Chef d'édition: Marie de La Forest
Directrice de la rédaction: Catherine Moreau
Rédactrice en chef: Dany Duran
Rédactrice en chef adjointe: Magalie Collin
Directeur artistique: Jérémy Hiro
Chef de studio: Alain Adone
Rédacteurs-graphistes: Thomas Durio, Heydi Falchetto Nicolas Mir, Sébastien Pélegrin, Ziga Rajic
Secrétaire général de la rédaction: Laurent Dibos
Secrétaires de rédaction: Samuel de Cardaillac, Élisabeth Patry, Amanda Schrepf
Rédactrice en chef photo: Caroline Quinart
Service photo: Carole Hiro, Mathilde Loncle

COMMERCIAL DIFFUSION
Directeur général adjoint marketing et ventes: Pierre-Louis Marek
Directeur administration des ventes: Marc Desmonts
Directrice nationale des ventes: Élisabeth Herzog
Responsable promotion: Sandra Meneghini

PUBLICITÉ
Initial Régie - 13 rue Henri-Barbusse
92624 Gennevilliers Cedex. Tél. 01 73 05 45 45.
Directrice commerciale adjointe: Martine El Koubi.
(Tél. 01 73 05 64 10, melkoubi@prisma-presse.com)
Directeur de publicité: Thierry Flamand
(Tél. 01 73 05 64 26, tflamand@prisma-presse.com)

Responsables de clientèle: Élise Naudin (Tél. 01 73 05 64 05, enaudin@initial-regie.fr), Sabine Surget (Tél. 01 73 05 64 05 ssurget@prismamedia.com), Anne-Charlotte Masseau Lejeune (Tél. 01 73 05 45 40, aclejeun@initial-regie.fr)
Responsable commerciale exécution:
Chrystelle Roblette (Tél. 01 73 05 64 02 croblett@initial-regie.fr

DIRECTION
Directrice générale: Marie Guiton
DRH et directeur juridique: Richard Karacian
Éditrice: Stéphanie Hauville, assistée de Nathalie Grivot
Conseiller: Cyril Lignac

FABRICATION : Bruno Matillat
Impression : Eurogravure (Italie)
Photogravure : COM'Presse, Point 4 Paris
Distribution : Mory-Team, 93507 Pantin.

GOURMAND est édité par
PUBLICATIONS GRAND PUBLIC SAS
au capital de 4 500 000 €.
192 av Charles-de-Gaulle 92523 Neuilly-sur-Seine Cedex
CPPAP : 1114 K 85643. ISSN : 1964-9924.
Dépôt légal : à parution - Tarif abonnement 1 an : 49 €

DIRECTRICE DE LA PUBLICATION: Marie Guiton

OJD PRESSE PAYANTE Diffusion Certifiée 2012
Audience mesurée par AUDIPRESSE
ABONNEMENTS 03 44 62 52 27

ÉVASION

- **La découverte de la quinzaine :** les meilleures frites d'ici et d'ailleurs. Qu'elles aient été inventées par les Belges ou les Français, qu'importe ! L'essentiel c'est d'apprendre quelle pomme de terre et quelle huile choisir, les secrets des découpes et de cuisson pour obtenir le meilleur résultat. Et une recette de « chips » venue d'outre-Manche ! ***p.92***

LE TOUR DE FRANCE DES TERROIRS

Gourmand vous embarque dans un périple qui vous fera découvrir les spécialités de toutes les régions de l'Hexagone. Des recettes en fiches cartonnées et détachables, à collectionner au fil des numéros.

Quatrième étape de notre voyage : **Drôme & Ardèche, le duo de saveurs méridionales.** ***p.97***

Prochaine étape : **Provence-Alpes-Côte d'Azur.**

Évasion gourmande

Par Jeremy Diaz

Les frites belges restent sans conteste les meilleures du monde. Mais rien ne vous empêche de les imiter en choisissant la bonne variété de pomme de terre et en optant pour la double cuisson.

Les meilleures frites d'ici et d'ailleurs

Malgré la chasse aux sorcières que les nutritionnistes leur font subir et cette petite voix qui nous dit : « non ! », comment ne pas céder à l'appel d'un bon plat de frites maison ? D'ailleurs, on ne résiste pas...

La pomme (frite) de la discorde

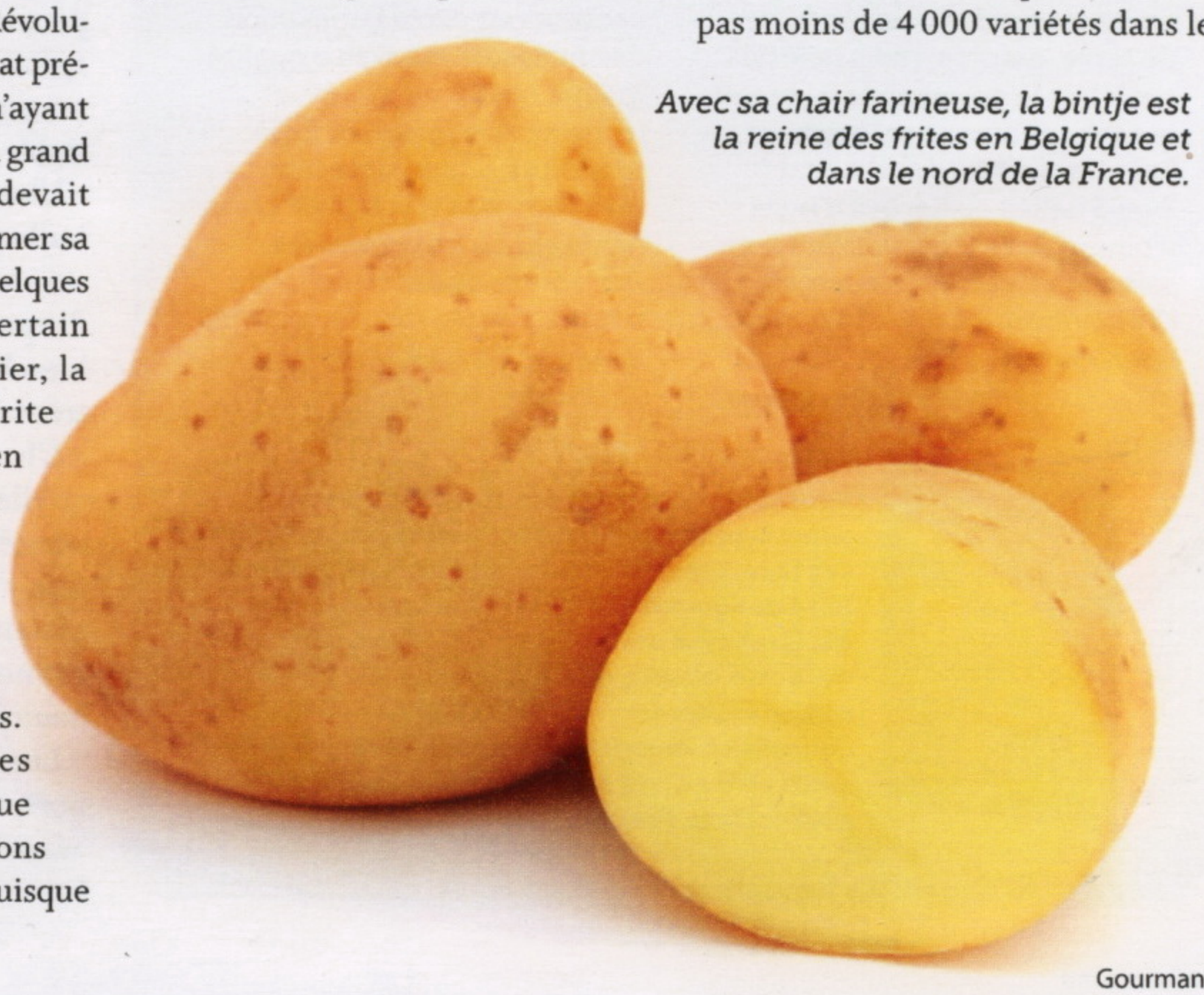
Comment parler de frites sans évoquer un des plus gros sujets de discorde entre Français et Belges : celui de la paternité !

• **Coté français,** on affirme que c'est en 1789, en plein cœur de la Révolution, qu'aurait été inventé le plat préféré des enfants. Le peuple n'ayant toujours pas eu de brioche (au grand dam de Marie-Antoinette) devait user de mille astuces pour calmer sa faim. Démocratisée depuis quelques années seulement par un certain Antoine-Augustin Parmentier, la pomme de terre avait le mérite d'être facile à cultiver et bien nourrissante. Un petit malin eut donc l'idée de commercialiser le tubercule et installa son échoppe sous le pont Neuf, ce qui donna d'ailleurs leur nom d'origine aux frites. Mais peut-on comparer les pommes Pont-Neuf de l'époque aux frites que nous connaissons aujourd'hui ? Pas tout à fait puisque celles-ci étaient préparées avec des lamelles de pomme de terre trempées dans une pâte à beignets avant d'être rissolées en friture...

• **Pour les Belges** pas de doute : « la frite, ça vient d'chez nous ! » Les Américains ont beau l'appeler « french fries », la Belgique n'est pas le premier producteur de frites au monde sans raison ! N'allez pas leur faire avaler qu'ils engloutissent 3,2 milliards de kilos de pommes de terre cuisinées selon une recette créée par les Français ! Selon eux, les frites ont été inventées aux alentours de 1680 dans la province de Namur où il était coutume de pêcher des petits fretins (petits poissons d'eau douce) dans les eaux de la Meuse et de les faire frire. Ce plat étant très commun (surtout chez les pauvres), lors d'un hiver particulièrement rude où le gel rendit impossible toute pêche, les habitants eurent la brillante idée de découper des pommes de terre en forme de petits poissons et de les frire !

Choisir la bonne pomme de terre...

« Les frites c'est facile à faire, il faut juste une simple patate ! » Oui mais... pas n'importe quelle pomme de terre ! Que ce soit chez le primeur ou au supermarché, on ne sait que choisir, et il faut dire qu'on recense pas moins de 4 000 variétés dans le



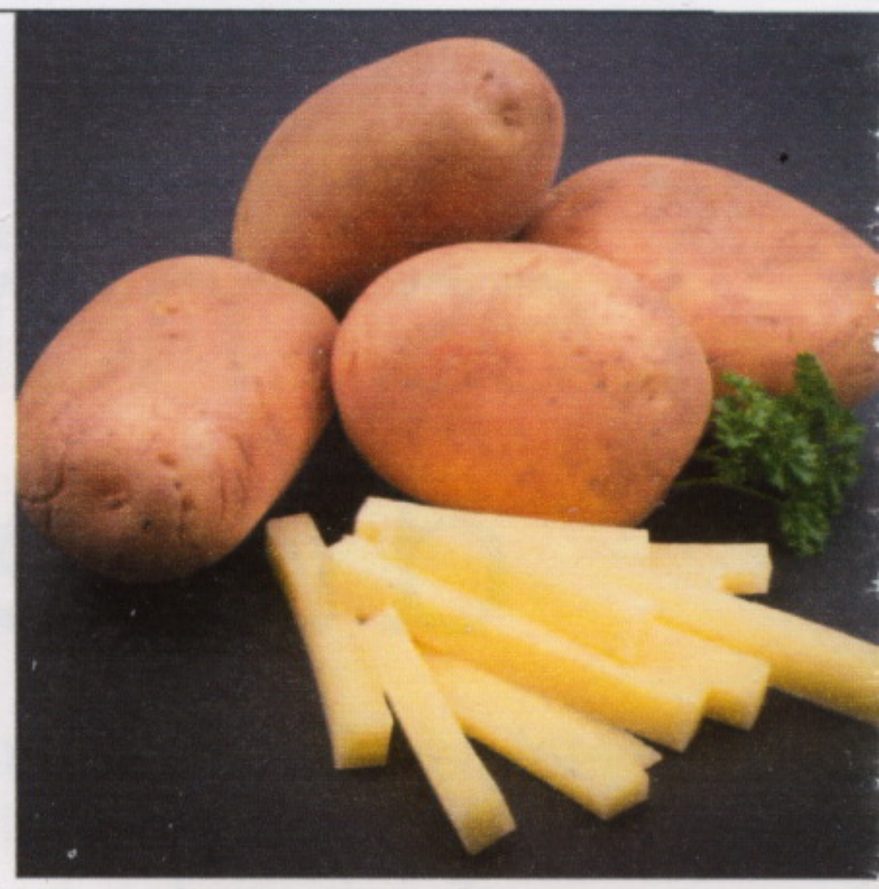
Avec sa chair farineuse, la bintje est la reine des frites en Belgique et dans le nord de la France.

monde ! Et si parfois une indication figure sur le filet (spéciale frites), les jolis noms qu'on leur a attribués ne renseignent pas vraiment sur la meilleure utilisation possible ! Pour faire simple, il existe trois familles de pommes de terre : à chair ferme, à chair fondante et enfin à chair farineuse. C'est dans cette dernière catégorie qu'on trouvera les plus adaptées pour la confection des frites : manon, marabel, nicola ou surtout la bintje. Venue des Pays-Bas, cette pomme de terre est la plus consommée en France et en Belgique.

Bien la préparer

• **Le nettoyage.** Pour éviter d'avoir de vilaines frites collantes mais des belles croustillantes, une seule solution se débarrasser de l'amidon ! Faites tremper les pommes de terre entières épluchées dans un bain d'eau froide pendant 30 minutes. Découpez-les puis refaites-les tremper dans des bains successifs jusqu'à ce que l'eau soit claire. Ensuite séchez soigneusement les pommes de terre avant de lancer la cuisson !

• **La découpe.** Pour des frites bien égales, et donc une cuisson homogène, munissez-vous tout d'abord d'un couteau assez large et suivez les étapes !



1. Ôtez les bords arrondis de la pomme de terre afin d'obtenir un bon rectangle.
2. Taillez les tranches dans la longueur.
3. Disposez ces tranches l'une sur l'autre et retaillez dans la longueur pour confectionner vos bâtonnets.

Hop, au bain !

Un bon Belge vous le dira, rien ne vaut une frite cuite au blanc de bœuf (graisse de bœuf)… Mais la question ne se pose pas en France puisque cette matière grasse n'est pas commercialisée, il faut donc se rabattre sur la graisse végétale.

• **L'huile de tournesol.** Son goût neutre en fait le choix le plus évident pour tout type de fritures. De plus, on peut aussi l'acheter sous une forme spéciale friture, c'est-à-dire enrichie en acide oléique, qui la rend plus stable à haute température.

• **L'huile d'olive.** Ne gâchez pas une huile extra vierge de première pression à froid pour la friture, une huile de qualité moins pointue fera aussi bien le travail ! Mais la saveur sera très marquée.

• **L'huile d'arachide.** Si l'on oublie qu'elle est la plus riche en acides gras saturés et qu'une partie de la population y est allergique, ce serait l'huile parfaite pour les fritures, puisqu'elle est neutre et résiste très bien aux hautes températures…

• **Les autres huiles.** Les huiles de noix, de noisettes et de lin sont peu adaptées à la friture puisque très parfumées et délicates. Celles de pépins

3 questions à… Anne de La Forest, auteure du «Livre des frites» et rédactrice en chef du magazine «Papilles».

Quel aliment est le plus surprenant à frire ?
J'ai créé la recette « des frites de pain perdu » dont le résultat m'a surprise. Car le pain, passé dans une panure sucrée, forme une très jolie croûte alors que le produit de base est simplement… du pain. Ces frites sucrées sont une de mes recettes favorites.

Peut-on faire des frites au four soi-même ? Une astuce ?
Bien sûr ! Il suffit de bien préparer son légume (pomme de terre, carotte, radis noir ou autre) en le coupant, le lavant et le séchant bien correctement. Ensuite, il suffit de verser 2 ou 3 belles cuillerées d'huile d'olive sur les légumes dans un saladier et de bien mélanger. L'huile enrobe ainsi le légume qui dorera à la cuisson au four.

Que pensez-vous des frites surgelées et celles à cuire au micro-ondes ?
Les industriels ont fait beaucoup d'efforts dans la préparation de ces produits. Les leaders du secteur ont exclu l'utilisation des huiles de mauvaise qualité (palme et autre coprah), et les additifs chimiques. Déjà précuites, il faut juste bien maîtriser la cuisson pour qu'elles ne soient pas trop sèches. Par contre, je déconseille les frites au micro-ondes, je ne les aime pas du tout.

L'astuce gourmande est d'ajouter des aromates (herbes ou épices au choix) avec l'huile d'olive qui donneront un goût délicat aux frites en les imprégnant pendant leur cuisson.

À DÉVORER

Véritable traité sur les frites, cet ouvrage décortique ce petit plaisir inavouable sous toutes ses facettes : historique, scientifique, graphique… Et se conçoit pourtant comme une véritable déclaration d'amour à la frite ! Plus de 30 recettes, de la plus classique à la plus originale (frites de banane au sucre complet), et de nombreux conseils et anecdotes pour devenir un véritable expert ! « Le Livre des frites », d'Anne de La Forest, 22,50 €, éd. Hachette Cuisine.

de raisin et d'avocat résistent à la chaleur et parfument subtilement les frites, elles sont en revanche plus coûteuses.

Les bons ustensiles

• **La friteuse.** Pour être certain de ne pas dépasser le « point de fumée », la meilleure solution est évidemment de cuire ses frites à la friteuse électrique équipée d'un thermostat, mais une friteuse traditionnelle assortie d'un thermomètre de cuisson pourra très bien faire l'affaire.

Attention au point de fumée. La température idéale pour des frites parfaitement croustillantes à l'extérieur et moelleuses à l'intérieur est de 180 °C. Toute huile, lorsqu'elle chauffe trop, dégage des particules nocives. L'huile de tournesol (la plus commune donc) arrive à son point de fumée à 180 °C, l'huile d'olive à 190 °C et celle d'arachide à 230 °C.

Une cuisson en deux temps

Dernière étape pour réaliser la frite parfaite : la cuisson. Et sur ce point les puristes sont intransigeants, une bonne frite requiert deux bains :

• **1er bain** à 140 °C pendant 5 à 7 minutes Sortez, égouttez et laissez refroidir.

• **2e bain** à 180 °C pendant 3 à 4 minutes. Dès quelles sont dorées, sortez, égouttez, salez et régalez vous !

Et le petit plus… Si vous recevez, vous pouvez parfaitement faire cuire le premier bain quelques heures avant et réserver les frites précuites bien à l'abri dans un récipient avec du papier absorbant. Juste avant de servir, passez-les au second bain, c'est rapide et ça embaumera moins la frite dans toute la cuisine !

LA RECETTE

LES « CHIPS » anglaises

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 15 MIN • REPOS 30 MIN

• 1 kg de pommes de terre bintje • 2 l d'huile de friture • ½ c. à café de sel fin • ½ c. à café de fleur de sel

Épluchez les pommes de terre avec un Économe puis lavez-les. Répétez plusieurs fois l'opération pour ôter l'amidon, la dernière eau doit être claire.

Détaillez vos frites en bâtonnets de taille égale. Vous pouvez aussi utiliser un coupe-frites manuel.

Faites blanchir les frites dans une grande casserole d'eau froide portée à ébullition. Retirez-les à l'aide d'une écumoire et passez-les immédiatement sous l'eau froide pour stopper la cuisson. Égouttez-les et essuyez-les bien avec un torchon propre et sec.

Faites chauffer la friteuse à 150 °C et versez les pommes de terre précuites dans le panier. N'en mettez pas trop à la fois.

Baissez le panier et laissez frire 5 minutes. Les frites étant déjà précuites, la cuisson est très rapide.

Remontez le panier, remuez bien les frites en secouant le panier pour que les frites s'égouttent et laissez-les refroidir 30 minutes environ. Remettez l'huile à chauffer à 180 °C et remettez les frites à cuire pour un dernier bain de 3 minutes maximum.

Sortez les frites, égouttez-les bien en les secouant, puis disposez-les dans un saladier recouvert de papier absorbant. Vous pouvez ôter encore un peu d'huile en les épongeant soigneusement avec du papier absorbant. Versez dans un plat et salez les frites généreusement au sel fin.

Servez rapidement les frites bien chaudes en ajoutant la fleur de sel au dernier moment.

Photo et recette extraites de l'ouvrage : « Le livre des frites » de Anne de la Forest, photos de Guillaume Czerw, stylisme Sophie Dupuis-Gaulier, Ed Hachette Cuisine, 22.50€

Anciens numéros

Complétez vite votre collection

Des idées cuisine pour toute l'année et pour tous les budgets !

Gourmand

N°1 des magazines de cuisine*

Plus de 80 recettes détaillées et illustrées dans chaque n°, les conseils, trucs et astuces de notre expert préféré Cyril Lignac, les fiches menu...

N°251

N°252

N°253

N°254

N°255

N°256

N°257

N°258

N°259

N°260

N°261

N°262

N°263

BON DE COMMANDE

A retourner à Vie Pratique – Anciens Numéros – B 945 – 60643 Chantilly cedex

Je commande les anciens numéros **au prix de 3,90 €** par exemplaire commandé, **frais de port inclus*** :

❑ 251 x..... ❑ 252 x..... ❑ 253 x..... ❑ 254 x..... ❑ 255 x.....
❑ 256 x..... ❑ 257 x..... ❑ 258 x..... ❑ 259 x..... ❑ 260 x.....
❑ 261 x..... ❑ 262 x..... ❑ 263 x.....

Le ou les numéros commandés vous seront envoyés dans un délai d'environ 4 à 6 semaines maximum après enregistrement de votre règlement et dans la limite des stocks disponibles.

Ci-joint mon règlement de .....€ par :

❑ chèque bancaire ou postal à l'ordre de VIE PRATIQUE

❑ Carte Bleue Visa / Eurocard / Mastercard

N° |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_|

date de validité : |_|_| |_|_| Cryptogramme |_|_|_|
(merci de noter les 3 derniers chiffres du numéro qui figure au dos de votre carte)

Date et signature
obligatoires :

ANVP265

Mes coordonnées

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

Code Postal : |_|_|_|_|_| Ville : .....

Téléphone : .....

e-mail : .....

Date de naissance : |_|_| |_|_| |_|_|_|_|

Conformément à la loi Informatique et libertés du 06-01-78 (art.27), vous disposez d'un droit d'accès et de rectification pour toute information vous concernant.
* Valable en France métropolitaine uniquement

❑ Oui, je souhaite recevoir des sollicitations commerciales et/ou participer à des études du goupe Publications grand public et de ses partenaires

*(source DSH : OJD 2010/2011 : ventes au numéro cumulées sur une année)

Par Henri Yadan

DRÔME & ARDÈCHE

UN DUO DE SAVEURS MÉRIDIONALES

Blottis autour de la vallée du Rhône, ces deux départements ruraux, riches en traditions gourmandes, conjuguent leurs spécialités culinaires. Leurs saveurs teintées du soleil du Midi vous invitent à d'agréables dégustations en toutes saisons.

Classé grand site de France, le célèbre Pont d'Arc sur l'Ardèche voit passer les mordus de canoë-kayak. À quelques kilomètres, la ville de Vallon-Pont-d'Arc constitue une étape de choix pour goûter aux produits du terroir.

Ci-dessus : Grignan, en Drôme provençale. la ville est réputée pour ses truffes, ses vins, ses pâtés, ses abricots...

Pays de cocagne, la Drôme bénéficie des plantes aromatiques de ses garrigues et de truffes. Elle produit un ail blanc, une batavia rouge, du cardon et de la blette qui s'accordent bien aux viandes rouges. À déguster sans faute sur place, la caillette, un pâté de porc aux légumes épicés et la saucisse aux herbes parfumées à l'eau-de-vie. Ils sont le prélude à des recettes à base de pintadeau et de caille.

On ne présente plus les olives et l'huile d'olive du village de Nyons. Côté fromages, l'AOP picodon au goût subtil y est fabriqué avec du lait de chèvre. Il accompagne les vins du Tricastin et du Pays de Montélimar, dont les millésimes cultivés sur des terres ensoleillées se déclinent en trois couleurs. Avec ses champs de lavande colorant le paysage, la Drôme abrite Montélimar, la capitale du nougat. Ses confiseurs fabriquent des pralines aux amandes et des craquelines au chocolat, tandis que ses pâtissiers proposent la pogne, une couronne briochée au rhum, les lunettes de Romans à la confiture et le suisse de Valence, un sablé à l'écorce d'orange.

Entre champs de lavande à perte de vue et eaux vives et sauvages, la région est un délice pour tous les sens !

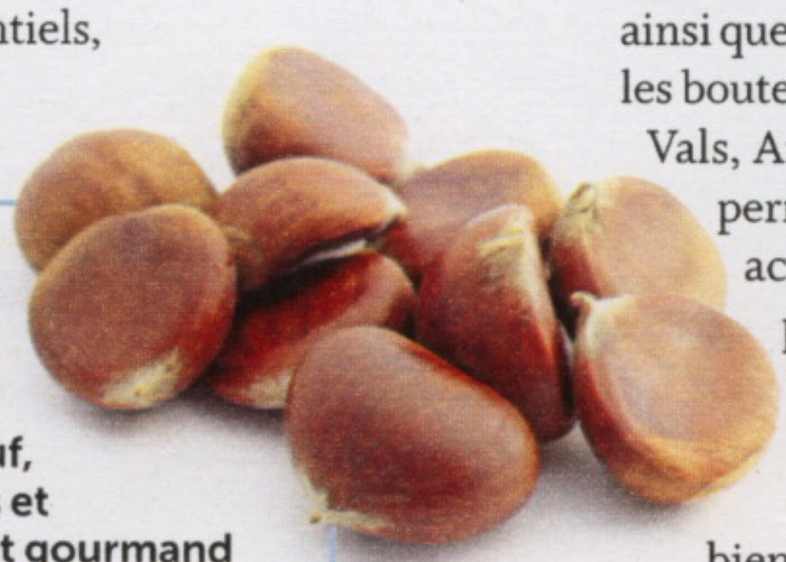
CHÂTAIGNES D'ARDÈCHE ET RECETTES OUBLIÉES

En Ardèche, les plaisirs culinaires tiennent bien au corps pour assouvir les gros appétits. À l'image de la crique, une galette à base de violine de Borée, une pomme de terre à chair violette agrémentée d'ail et d'œufs, ou de la maouche rebaptisée parfois pouytrolle, un plat constitué d'une panse de cochon farcie à la viande de porc et de chou. Confidentiels, les fromages de vache de Goudoulet et de Coucouron ont pourtant leurs inconditionnels. L'Ardèche est surtout célèbre pour ses châtaignes, un fruit transformé en confiture, crème, sirop, marrons glacés, sorbet, bière et dont la farine sert même à fabriquer du pain, ainsi que le si moelleux gâteau ardéchois. Ici, les bouteilles d'eau qui portent les étiquettes Vals, Arcens, Ventadour ou Chantemerle permettent de boire à la source. Et pour accompagner vos agapes, donnez la préférence aux vignobles locaux. Classés en AOC et IGP, les coteaux-de-l'ardèche et les côtes-du-vivarais constituent des vins authentiques bien sous tous rapports.

Retrouvez les bonnes adresses de Drôme et d'Ardèche en page 90

Le bon PRODUIT du coin

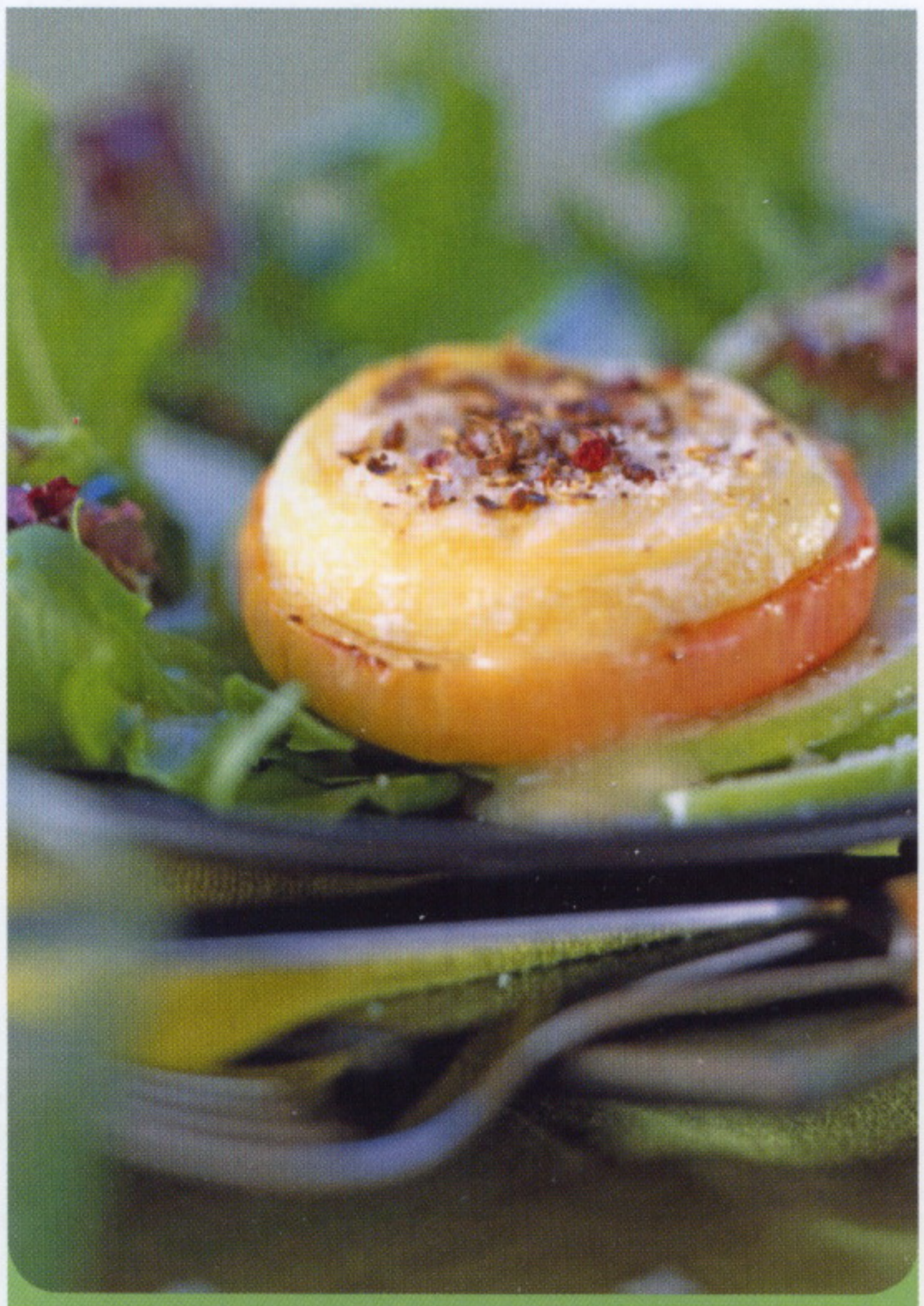
LA CHÂTAIGNE



Si dans la Drôme le nougat de Montélimar à base de sucre, miel, blanc d'œuf, vanille, amandes douces et pistaches fait recette, l'atout gourmand le plus important de l'Ardèche réside dans ses châtaignes qui se cuisinent aussi bien sucrées que salées.

Salade de pomme au chèvre chaud

entrée de tradition



Fiche Gourmand région ARDÈCHE

Caillette ardéchoise

plat de tradition

Fiche Gourmand ARDÈCHE

Moelleux ardéchois chocolat et meringue

dessert de tradition

Fiche Gourmand ARDÈCHE

Lunette à la fraise

dessert de tradition

Fiche Gourmand DRÔME

plat • **délicat** • bon marché

Caillette ardéchoise

POUR 6 PERSONNES
• PRÉPARATION 30 MIN • CUISSON 55 MIN

• 400 g d'échine de porc désossée
• 400 g de foie de porc • 200 g de lard gras
• 1 longue bande de crépine de porc
• 600 g de feuilles de blettes • 1 gousse d'ail
• 20 cl de vin blanc sec • 1 c. à soupe de thym
• sel et poivre

1 Lavez les feuilles de blettes (le vert) et faites-les cuire à la vapeur 10 minutes. Pressez-les entre les mains pour en extraire l'eau. Pelez et dégermez l'ail.
2 Coupez les viandes en cubes. Mettez-les avec l'ail et les blettes dans le bol du mixeur. Salez, poivrez généreusement et ajoutez le thym. Mixez jusqu'à l'obtention d'une farce homogène.
3 Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Trempez la crépine dans de l'eau froide 5 minutes, puis pressez-la entre les mains. Placez-la sur le plan de travail, découpez-la en carrés de 10 cm de côté. Répartissez le hachis au centre et formez une boule.
4 Placez les crépinettes dans un plat à four et versez le vin blanc. Recouvrez d'une feuille de papier aluminium. Enfournez pour 35 minutes.
5 Retirez la feuille et prolongez la cuisson 10 minutes. Les caillettes doivent être bien dorées. Servez chaud.

entrée • **facile** • bon marché

Salade de pomme au chèvre chaud

POUR 6 PERSONNES
• PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 10 MIN

• 4 pommes • 3 poignées de mesclun
• 3 picodons de l'Ardèche • 5 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à soupe de vinaigre de vin
• ½ c. à café de moutarde à l'ancienne
• 1 c. à café de mélange 5 baies concassées
• 1 filet de jus de citron • sel et poivre

1 Préchauffez le four à 240 °C (th. 8). Lavez les pommes. Coupez, au centre de 2 pommes, 6 rondelles épaisses et posez-les sur la plaque du four recouverte d'une feuille de papier sulfurisé. **2 Coupez** les picodons en deux. Posez-les sur les rondelles de pommes. Arrosez-les de 2 c. à soupe d'huile. Parsemez de mélange 5 baies et enfournez pour 10 minutes. **3 Pendant ce temps,** coupez les autres pommes en lamelles fines après les avoir épépinées. Arrosez les lamelles de pomme de jus de citron et réservez. Lavez, essorez et séchez le mesclun.
4 Fouettez le vinaigre et la moutarde. Salez et poivrez. Versez l'huile restante en fouettant et versez sur le mesclun. Mélangez. Répartissez le mesclun dans 6 assiettes. Ajoutez les lamelles de pommes et posez les rondelles de pommes au picodon.

dessert • **délicat** • bon marché

Lunettes à la fraise

POUR 6 PERSONNES
• PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 15 MIN
• REPOS 30 MINUTES

• 1 œuf • 150 g de beurre mou • 2 c. à soupe de lait
• 1 pot de confiture de fraises
• 150 g de farine • 80 g de poudre d'amande
• 50 g de sucre en poudre
• 30 g de sucre glace • 1 c. à café de levure
• 1 sachet de sucre vanillé

1 Tamisez la farine et la levure dans un saladier. Ajoutez la poudre d'amande. Faites un puits, ajoutez les sucres en poudre et vanillé, l'œuf et le lait. Travaillez en faisant tomber la farine au centre et incorporez petit à petit le beurre. Pétrissez puis laissez reposer 30 minutes.
2 Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Étalez la pâte sur le plan de travail fariné. Découpez des ovales avec un emporte-pièce. Faites 2 petits cercles dans la moitié des lunettes et évidez la pâte.
3 Posez le tout sur la plaque du four couverte de papier sulfurisé puis enfournez pour 15 minutes. Laissez refroidir.
4 Tartinez les socles des biscuits avec la confiture de fraises. Posez par-dessus les biscuits percés. Saupoudrez de sucre glace.

dessert • **facile** • bon marché

Moelleux ardéchois chocolat et meringue

POUR 6 PERSONNES
• PRÉPARATION 30 MIN • CUISSON 30 MIN

• 5 œufs + 2 blancs • 200 g de beurre
• 6 marrons glacés • 200 g de chocolat
• 200 g de sucre glace • 100 g de sucre semoule
• 80 g de farine

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Hachez grossièrement les marrons glacés. Cassez le chocolat dans une jatte. Ajoutez le beurre en parcelles. Faites fondre au bain-marie.
2 Lissez et ajoutez le sucre glace en mélangeant. Incorporez les œufs entiers un par un en fouettant. Ajoutez enfin la farine et les marrons glacés. Versez dans un moule recouvert de papier sulfurisé. Enfournez pour 15 minutes.
3 Pendant ce temps, préparez la meringue. Versez le sucre semoule et 7 cl d'eau dans une casserole puis chauffez jusqu'à la formation d'un caramel transparent. Montez les 2 blancs en neige. Puis versez le caramel en filet en fouettant sans arrêt jusqu'à complet refroidissement.
4 Sortez le gâteau du four en laissant celui-ci allumé. Recouvrez-le de meringue et réenfournez pour 5 minutes.
5 Laissez refroidir avant de démouler en tirant délicatement le papier sulfurisé.

Salade d'endives **aux ravioles croquantes**

entrée

Fiche **Gourmand** région **DRÔME**

Flan de châtaignes crème de chanterelles

entrée

Fiche **Gourmand** région **ARDÈCHE**

Pêche pochée et glace au lait d'amande

dessert

Fiche **Gourmand** région **DRÔME**

Nougat blanc

dessert

Fiche **Gourmand** région **DRÔME**

entrée • **facile** • abordable

Flan de châtaignes crème de chanterelles

POUR 6 PERSONNES
• PRÉPARATION 35 MIN • CUISSON 30 MIN

- 3 jaunes d'œufs + 1 entier • 30 g de beurre
- 30 cl de lait • 20 cl de crème fraîche
- 500 g de châtaignes • muscade • sel et poivre

Pour la crème : • 800 g de chanterelles
- 1 bouquet de cerfeuil • 30 g de beurre
- 20 cl de crème liquide • 1 l de bouillon de volaille
- sel et poivre du moulin

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Versez les marrons dans le bol d'un mixeur, ajoutez le lait, les œufs, la crème, la muscade, salez et poivrez. Mixez pour obtenir une purée. **2 Beurrez** 6 ramequins, versez-y la préparation et enfournez pour 30 minutes dans un bain-marie. **3 Effeuillez** le cerfeuil. Nettoyez les chanterelles et réservez-en 150 g. Placez le reste dans une cocotte avec le bouillon et les trois quarts du cerfeuil. Salez et poivrez. Portez à ébullition et faites cuire 15 minutes. **4 Faites suer** les chanterelles réservées avec le beurre, 10 minutes dans une poêle. Assaisonnez. **5 Mixez** la soupe, versez-la dans la cocotte, ajoutez la crème et faites réchauffer 5 minutes. Répartissez dans 6 assiettes creuses, parsemez de cerfeuil restant. **6 Démoulez** les flans sur la crème. Décorez avec les chanterelles.

entrée • **facile** • bon marché

Salade d'endives **aux ravioles croquantes**

POUR 4 PERSONNES
• PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 5 MIN

- 150 g de jambon blanc
- 4 endives
- 1 pomme granny-smith
- 75 g de comté
- 420 g de ravioles Saint Jean
- 50 g de noix
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre • sel et poivre

1 Enlevez les cœurs des endives et coupez les feuilles en tronçons. Taillez la pomme en lamelles, le jambon et le comté en dés. Dans un saladier, mettez les endives, les lamelles de pomme, les noix, les dés de jambon et ceux de comté.
2 Réalisez une sauce vinaigrette en mélangeant huile et vinaigre. Salez et poivrez. Versez sur la salade et mélangez.
3 Faites dorer les ravioles dans une poêle avec un peu d'huile. Essuyez-les sur du papier absorbant.
4 Répartissez la salade et les ravioles dans 4 verrines et servez aussitôt.

dessert • **facile** • bon marché

Nougat blanc

POUR 6 PERSONNES
• PRÉPARATION 30 MIN • CUISSON 30 MIN
• REPOS 4 H MINIMUM

- 2 blancs d'œufs • 500 g de miel
- 500 g d'amandes concassées • huile
- papier azyme

1 Faites dorer les amandes dans une poêle chauffée à blanc. Montez les blancs en neige. Faites fondre le miel dans une casserole à feu doux en mélangeant jusqu'à ce qu'il atteigne 140 °C.
2 Hors du feu, ajoutez les blancs en neige, remuez jusqu'à ce que le mélange prenne une consistance homogène. Incorporez les amandes et mélangez.
3 Huilez un moule carré d'une épaisseur de 3 cm et chemisez-le de papier azyme. Versez-y la préparation, tassez et lissez. Recouvrez d'une autre feuille de papier azyme. Laissez durcir 4 heures minimum avant de démouler. Coupez des parts et servez. Vous pouvez conserver le nougat dans une boîte en métal.

dessert • **facile** • bon marché

Pêche pochée et glace au lait d'amande

POUR 6 PERSONNES
• PRÉPARATION 40 MIN • CUISSON 45 MIN

- 6 pêches • 300 g de sucre • 1 bâton de réglisse
- 1 c. à café de fleur de lavande

Pour la glace : • 3 jaunes d'œufs • 40 cl de lait
- 1 c. à soupe de crème fraîche épaisse
- 75 g de poudre d'amandes • 70 g de sucre
- 10 cl de sirop d'orgeat

1 Portez à ébullition 50 cl d'eau avec le sucre. Ajoutez les fleurs de lavande et le bâton de réglisse puis laissez cuire à petits bouillons 10 minutes. Filtrez ce sirop.
2 Pelez les pêches et dénoyautez-les. Reversez le sirop dans la casserole. Ajoutez-y les pêches et laissez-les cuire 30 minutes. Versez pêches et sirop dans un saladier et laissez refroidir. **3 Pour la glace :** portez le lait à ébullition avec la poudre d'amande. Laissez infuser à couvert 15 minutes puis filtrez et ajoutez le sirop d'orgeat. Fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre puis incorporez la crème fraîche. Ajoutez le lait aromatisé tout en fouettant. Faites cuire en mélangeant jusqu'à épaississement, sans laisser bouillir. Laissez refroidir, puis versez dans une sorbetière et turbinez 30 minutes. **4 Mettez** 1 pêche dans chaque assiette. Arrosez de sirop et ajoutez la glace.

Les Champignons de Paris Cuisinés Cassegrain

Une gamme de délicieux Champignons de Paris cuisinés à la crème ou en sauce légère, agrémentés d'ingrédients nobles et raffinés. Utilisés seuls ou en accompagnement, les Champignons de Paris cuisinés Cassegrain surprendront vos papilles avec leurs 4 savoureuses recettes. (Champignons de Paris cuisinés à la crème fraîche, Trompettes de la mort et éclats de Morilles, Champignons de Paris cuisinés à la tomate et mascarpone, Piment d'Espelette, Champignons de Paris cuisinés aux marrons, Bolets, Cèpes et persil, Champignons de Paris cuisinés aux aubergines grillées, poivrons rouges).

- **Disponible en GMS. Prix de vente conseillé : 3,40 €**

Découvrez les nouveaux Smoothies épicés bio de Vitabio

Aussi frais et désaltérant que gourmand et onctueux, le smoothie s'annonce indéniablement comme la boisson de l'été ! Des recettes made in France réalisées à partir de fruits frais cueillis à maturité et issus de l'agriculture biologique. Pomme-Cassis-Menthe Poivrée, Poire-Orange-Gingembre et Pomme-Griotte-Piment d'Espelette, 3 recettes originales et relevées d'épices qui vont souffler le chaud et le froid sur notre été ! Succombez à la saveur gourmande pour seulement 52 kcal.

- **Disponible en magasins bio, GMS et sur Internet.**

Prix de vente conseillé :
bouteille 25 cl : 1,95€
www.vitabio.fr

Des sauces Lesieur préparées en France !

Lesieur, c'est toute une gamme de mayonnaises onctueuses aux œufs de poules élevées en plein air avec 4 recettes (« classique », « fine et douce », « saveur forte » et « légère »). Disponibles en pots en verre, en flacon souple et en tube. Une gamme de sauces salade légères aux recettes variées, des sauces crudités légères et savoureuses ainsi qu'une gamme de 5 sauces de variété (samouraï, kebab, frites, sauces patates et curry). Des produits gourmands qui plairont à toute la famille ! Vous les apprécierez encore plus en découvrant qu'ils sont préparés en France, à Dunkerque. Saucez, croquez, relevez, nappez, assaisonnez…mettez du goût dans votre assiette !

- **Plus d'information sur www.lesieur.fr**

Philips lance son cuiseur intelligent pour le meilleur des riz

Pas si simple de cuire du riz (pas assez cuit, gluant ou collé). Pour faciliter la cuisson, Philips a trouvé la solution : le nouveau Rice cooker ! Il est facile à utiliser, grâce à sa poignée et son unique bouton. Il cuit à température constante jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau ; c'est la garantie d'une cuisson parfaite ! Et le Rice cooker ne cuit pas que du riz ! Son panier à vapeur permet également de cuisiner légumes, viandes et céréales (comme le boulgour ou le quinoa).

- **Disponible chez Darty et l'e shop Philips : www.philips-shop.fr/store/**

Prix de vente conseillé : 45 €

Cassegrain

Une autre idée du légume

Suggestion de présentation.

AGENCE DUFRESNE CORRIGAN SCARLETT

"Ma recette crémeuse, parfumée de Champignons,
trompettes de la mort et morilles...
La chasse aux saveurs est ouverte !"

NOUVEAU

4 recettes
à découvrir

Les 4 recettes de Champignons Cassegrain sont aussi savoureuses en accompagnement qu'en ingrédients utilisés dans toutes vos préparations. A découvrir sur cassegrain.com

Nouveau :
4 recettes de
Champignons Cassegrain

0,50 €
de réduction immédiate
à valoir sur 1 boîte au
choix dans la gamme.

0.50€ à valoir sur l'achat d'une boite de Champignons de Paris Cassegrain : Champignons de Paris à la crème fraîche, trompettes de la mort et éclats de morilles 380g / Champignons de Paris au Mascarpone, tomate et piment d'Espelette 380g / Champignons de Paris aux Aubergines, poivrons rouges 350g et Champignons de Paris aux Marrons, bolets, cèpes et persil 350g. Offre non cumulable, réservée en France métropolitaine, sur remise de ce bon à la caisse. Coupon original exigé. Un seul bon accepté par produit acheté. Son acceptation pour tout autre achat entrainera des poursuites. Offre valable jusqu'au 31/12/13 inclus. R.C.S Dunkerque 665 580 072.

• Traitement ScanCoupon •
2911320900302

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. WWW.MANGERBOUGER.FR